

Kirjareferaatti: Living Beyond your pain

Esa Ryyänen, 14.9.2010

Sisältö

1. KIVUN MÄÄRITELMÄ HOT- TERAPIASSA	3
1. 1. KIVUN VÄLTTELYMEKANISMI.....	3
1. 2. PUHDAS JA LIKAINEN KIPU	4
1. 3. KIPUKETJU HARJOITUS.....	6
2. ARVOTYÖSKENTELY	7
2. 1. HARJOITUS: Osallistu hautajaisiisi	10
2. 2. OMAN SISÄISEN ARVOKOMPASSIN RAKENTAMINEN	12
2. 3. ARVOSAIRASTAMINEN.....	14
3. ETÄÄNNYTTÄ ITSESI AJATUKSISTASI (DEFUUSIOHARJOITUKSIA)	17
3. 1. HARJOITUS: Tutki kipusi ympärille kehittämiäsi sääntöjä.	17
3. 2. HARJOITUS: ”Älä missään nimessä ajattele suklaajäätelöä”	20
3. 3. HARJOITUS: Kivuliaiden ajatusten ajatuspäiväkirja	20
3. 4. KOGNITIIVISTEN DEFUUSIOTAITOJEN HANKKIMINEN.....	23
3. 5. HARJOITUKSENA: SANOJEN YLIMIELISYYS	24
3. 6. HARJOITUS: AJATUSTEN TARKKAILIJA	24
3. 7. HARJOITUS: TÄSSÄ MINÄ OLEN AJATTELEMASSA	25
3. 8. HARJOITUS: Muuta ”mutta” sanoja.....	26
4. OLE ITSE TARKKAILIJA (MINDFULNESS HARJOITUKSIA).....	27
4. 1. HARJOITUS: OLEN HENKILÖ, JOKA.....	28
4. 2. HARJOITUS: TARKKAILEVA MINÄTILA.....	29
4. 3. SHAKKILAUTA METAFORA: Opiskellaan tietoisuustaitoa	30
4. 4. HARJOITUS: Taistelu arvokkaan elämän ja kivuilta suojelevan elämän välillä	30
4. 5. HARJOITUS: Läsnä tässä hetkessä.....	32

4. 6. TIETOINEN KIRJAAMINEN	33
4. 7. ISTUMISHARJOITUS	34
5. HYVÄKSYMISHARJOITUKSIA	35
5. 1. OLETKO HALUKAS HYVÄKSYMÄÄN ITSESI	35
5. 2. HARJOITUS: Käännä itsesi hyväksynnän suuntaan	36
5. 3. HARJOITUS: Anna kivullesi muoto ja luo oma kipuhirviösi.....	37
5. 4. OLE ISOMPI KUIN KIPUSI (tunne kipusi energian tilana, moviemaker esitys).....	38
5. 5. KIPUUN JA VAIKEISIIN TILANTEISIIN LÄHESTYMINEN HYVÄKSYMISEN KAUTTA	39
5. 6. HARJOITUS: SINULLE STRESSAAVAT TAI VAIKEAT TILANTEET	39
6. ASIALLE OMISTAUTUVA TOIMINTATAPASI	41
6. 1. MITÄ SITTEN ON ASIALLE OMISTAUTUVA TOIMINTATAPASI?	42
6. 2. ARVOKOMPASSI KERTOO MINNE SINÄ OLET MENOSSA.....	43
6. 3. HARJOITUS: MITEN KÄYTÄN ARVOKOMPASSIANI PÄÄTTÄESSÄNI MINNE OLEN MATKALLA.....	43
6. 4. HARJOITUS: NYT VAIN TEET SEN!	45
6. 5. HARJOITUS: ELINVOIMAISUUTESI TESTAAMINEN	46
6. 6. ELÄMÄÄ ”HÄRÄNSILMÄSSÄ”: SITOU DU JOKA PÄIVÄ ARVOJESI MUKAISEEN TOIMINTAAN.....	47
6. 7. HARJOITUS: Häränsilmä.....	47
6. 8. TEE ITSELLESI TUKIRYHMÄ TUKEMAAN SITOUTUNUTTA TOIMINTATAPAASI.....	49
6. 9. HARJOITUS: Tukiryhmän kehittäminen	50
7. MITEN YLITÄN YLLÄTTÄVÄT JA ODOTTAMATTOMAT ESTEET?	51
7. 1. MAHDOLLISIA ESTEITÄ.....	51
7. 2. HARJOITUS: Tunnista esteesi.....	51
7. 3. HARJOITUS: Tunnista vanhat hallintakeinosi.....	53
7. 4. HARJOITUS: Kehitä sitoutuneen toiminnan suunnitelma mahdollisia esteitä varten.....	54
7. 5. HARJOITUS: Kehitä toimintasuunnitelma selvittääksesi elämäsi linja-auton epämiellyttäviä matkustajia varten.	55
7. 6. HYVÄKSYMINEN, SITOUTUMINEN JA OSALLISTUMINEN.....	59

1. KIVUN MÄÄRITELMÄ HOT- TERAPIASSA

Kipu on kuin juoksuhiiekka, mihin uppoaa helposti. Ja yrittäessäsi yhä enemmän taistella sitä vastaan uppoat sinne yhä syvemmälle. Sinun täytyy siis koskettaa sitä koko kehollasi niin paljon ja laajalti kuin mahdollista. Hyväksymis - ja omistautumisterapian mukaan sinun täytyisi hyväksyä ne kivun olemukset, joihin et voi itse vaikuttaa. Näitä ovat mm. vaikeat ajatukset, tunteet ja keholliset tuntemukset. Hyväksymisen kautta sinulla on mahdollisuus osallistua ja kokea elämäsi niin, koet itsesi elinvoimaiseksi ja energiseksi. Kipua ei voi välttää mutta sen kanssa voi elää koska kipua vastaan taistelemisen on kuin taistelun häviäminen, jonka jälkeen tunnet itsesi tyhjäksi, eristäytyneeksi ja olemuksesi on täynnä itsesyytöksiä. Kipu on kehon viesti siitä, että jotain on rikki ja tarvitset huomiota. Hyväksymis- ja omistautumisterapia on todettu olevan tehokas lähestymistapa monien psykologisten oireiden hoitamisessa, niin myös kroonisen kivun kohtaamisessa. Tässä lähestymistavassa huomio ei kiinnity itse kipuun vaan kärsimykseen ja kärsimyksen tuomiin elämän rajoituksiin. (Dahl & Lundgren 2006, 2- 8).

Länsimaisen käsityksen mukaan yleiselle hyvinvoinnille luonteenomaista on välttää kipua, kivun kokemista, kärsimyksiä ja kaikkea epätoivottuja tuntemuksia. Kiputuntemuksia hoidetaan kovin mielellään kipulääkityksellä ja lihasrelaksanteilla koska ne auttavat akuuteissa kiputiloissa mutta kroonisissa kiputiloissa ne ovat (Dahl 2006, 10) mukaan tehottomia ja lisäävät riippuvuutta ja ennen pitkää pahentavat kivuntuntemuksiasi. Kaikkien tyyppillisin tapa hoitaa kipua on monitahoinen kuntoutusmenetelmä, missä työskentelevät useat asiantuntijat, kuten esim. fysioterapeutit, psykologit, toimintaterapeutit ja lääkärit.) Hoito-ohjelmat sisältävät 5- 10 viikon aikajaksolla erilaisia harjoituksia, fysioterapiaa, kehoergonomian tutkimista, kehotietoisuuden lisäämistä ja stressin hallintaa. (Dahl & Lundgren 2006, 8 - 12).

1.1. KIVUN VÄLTTELYMEKANISMI

Voit nyt tutkia omaa kivun hoitotapaasi oheisen lomakkeen avulla. Mieti mitä keinoja olet jo nyt tehnyt voittaaksesi ja välttääksesi kivun tuntemuksiasi ja mitä lyhyen tai pitkän aikavälin vaikutuksia sillä on ollut kivun tuntemuksiisi ja elämänlaatuusi. (Meditaatio, alkoholi, lääkkeet, tv, eristäytyminen, liikunta, musiikki, keskustelut mitä?) (Dahl & Lundgren 2006, 15).

Kivun hoitomenetelmäsi	Lyhyen aikavälin vaikutukset	Pitkän aikavälin vaikutukset	Pitkän aikavälin vaikutukset elämänlaatusi

Kivun välttäminen voi olla ongelmallista. Hyväksymis- ja omistautumisterapian mukaan kivun haluton kohtaaminen tarkoittaa kokemuksellista välttelyä. Silloin, kun et hyväksy kipuun liittyviä surullisuuden, epävarmuuden ja arvottomuuden tuntemuksiasi kivun kokeminen muuttuu kärsimykseksi. Miettiessäsi kivuliaita kokemuksiasi ja kärsimystäsi alat huomaamattasi välttelemään sellaisiakin tapahtumia, virikkeitä tai asioita, jotka aikaisemmin ovat saaneet sinut voimaan hyvin jolloin jäät kiinni kroonisen kivun oirehdintaan. Onkin tärkeää nähdä kivun ja kärsimyksen eroavaisuuksia ja oppia murtamaan välttelymekanismi koska vältteleminen lisää kivun tuntemuksiasi. (Dahl & Lundgren 2006, 16- 19).

HOT terapian mukaan olisi tärkeää elää elämää kivun kanssa laajentaen sellaisia hyväksymistaitoja, jolla voisit ottaa kivun matkakumppaniksesi. Kokemuksellisen välttelyn vastakohta on hyväksyminen, joka tarkoittaa halukkuutta elää kipusi kanssa. Halukkuuden kautta voit oppia hyväksymään kipusi ja hylkäämään halusi taistella kipuasi vastaan. Olennaisen tärkeää olisi luopua kivun kontrolloimisesta. Kivun HOT Terapia liittyy tietoisuustaidoistakin tuttuun seesteisyyden toivotukseen: ”Anna minulle rohkeutta muuttaa niitä asioita, joita pystyn, voimaa hyväksyä niitä asioita, joita en voi muuttaa ja viisautta erottaa nämä kaksi asiaa toisistaan.” (Dahl & Lundgren 2006, 19 - 24).

Ihmiset ovat hyviä ratkaisemaan ongelmiaan, ja kipu on osaltaan hyvä motivaattori ongelmanratkaisussa. Yrittäessäsi kontrolloida kivun tuntemuksia koet elämässäsi entistä enemmän kärsimyksiä. Fyysinen kipu on nimeltään ”puhdasta kipua” ja ”likainen kipu” tarkoittaa kaikenlaista reagointia fyysiseen kipuun. Likainen kipu tarkoittaa myös yrityksiä vapautua kivun tuntemuksista. Likainen kipu alkaa silloin kun kivun tunne muuttuu kärsimiseksi ja potemiseksi. Se on myös yritystä kontrolloida sitä, mitä et pysty kontrolloimaan sekä yritystä korjaamaan sitä, mitä et pysty korjaamaan. Likainen kipu syntyy kolmenlaisen mekanismin kautta: mielenkäsikirjoituksen (ajatusten), välttelykäyttäytymisen ja ”arvosairastamisen” kautta. Mielenkäsikirjoitukset ovat siis ajatusprosesseja, jotka syntyvät silloin kun reagoit kivun kokemukseesi. Ne ovat mm. selityksiä, syytelyitä ja itsekritisointeja sekä sääntöjä koskien kipuiluun. Mielenkäsikirjoitukset ovat kaikkia niitä asioita, joita kerrot itsellesi kivun kokemisesta. (Dahl & Lundgren 2006, 24 - 27).

Välttelykäyttäytyminen sisältää kaikki ne tavat, jolla välttelet tilanteita, jotka voisivat lisätä kiputuntemuksiasi. Voit etsiä tekosyitä, ympäristön vihjeitä ja vaaranmerkkejä, jotka voisivat lisätä kivun tuntemustasi. Välttely sisältää paradoksin, ne eivät vähennä kipua, vaan ne pahentavat kipujasi. Käytännössä kokemuksellinen välttely tarkoittaa kyvyttömyyttä hyväksyä joitain ajatuksia tai tuntemuksia, joiden seurauksena vältät ympärilläsi olevia tapahtumia. Välttelykäyttäytyminen voi tulla niin automaattiseksi että lopulta unohdat miksi ylipäätään aloit vältellä kokemuksia ja tapahtumia. Voimme myös kehittää loogisia syitä välttelyymme. Välttely näyttää mm. liiallisena lääkityksen käyttämisenä, jostain aktiviteeteista kieltäytymisenä tai tyytymisenä hieman vähempään kuin uskotkaan. Kipu on luonnollinen osa elämäämme ja tavoitteenamme on kehittyä ja kasvattaa siedättämää ja hyväksymään negatiivisia ajatuksiamme päästäksemme elämässämme eteenpäin. (Dahl & Lundgren 2006, 27- 28).

1.2. PUHDAS JA LIKAINEN KIPU

Arvosairastaminen tarkoittaa sellaista välttelyä, joka estää meitä toteuttamasta arvojemme mukaista elämää. Arvot tarkoittavat sellaista elämänsuuntautumista, joita elämässämme pidämme tärkeänä tai arvokkaina. Ne auttavat meitä suuntamaan sinne minne kaikkein eniten haluamme päästä.

Arvosairastaminen ilmenee mm. siinä että luovomme paremmasta koulutuksesta koska pelkäämme kivun

estävän keskittymistämme, ne saavat meidät luopumaan unelmiemme työstä, estävät hankkimasta perheen tai luopumaan kokonaisvaltaisista ajatuksistamme kipulääkityksen vuoksi. Voit nyt miettiä miten omalla kohdallasi arvosairastaminen liittyy kokemaasi likaisen kivun aistimiseen. Voit tehdä päiväkirjaan merkintöjä likaisesta kivustasi. Päiväkirjan avulla voit havainnoida miten puhdas fyysinen kipu toimii ja miten toisaalta likainen kipu ilmenee. Laita päiväkirjaan merkintä aina, kun koet em. kiputuntemuksia, sekä missä tilanteessa koet fyysistä kipua, kuvaillen kivun tuntemuksia ja arvioiden niiden voimakkuutta asteikolla 0- 10. Kuvaile myös kivun kokemuksiasi (likainen kipu) ja arvioi asteikolla 1- 10 miten voimakasta likainen kipusi on.

	PUHDAS KIPU		LIKAINEN KIPU	
Tilanne	Kivun kuvaus	Asteikko 1-10	Kivun kuvaus	Asteikko 1-10

Esimerkki (Potilas on ammatiltaan puuseppä)

	PUHDAS KIPU		LIKAINEN KIPU	
Tilanne	Kivun kuvaus	Asteikko 1-10	Kivun kuvaus	Asteikko 1-10
Väsyin painavan oven asentamisessa oviaukkoon	Viiltävä kipu selässä	7	Aloin miettimään miten joudun vielä luopumaan puusepän ammatistani	10
Nosti vaimoni kevyen villapaidan lattialta ylös	Pieni vihlaus selässä	4	Aloin ääneen moittimaan miten laiska vaimoni onkaan, vaikka en sitä oikeasti tarkoita. Vaimoni kuuli moittimiseni ja lähti itkien huoneesta	9
Tein pitkän automatkan	Noustessani autosta selkäni tuntui jäykältä	2	Aloin miettimään ” En kestä edes tätä pahuksen automatkaa. Taas joudun varomaan uusia asioita (autoilu)	6

Kumarruin nostamaan kaukosäädintä	Sama vanha kipu tuntuu selässä	5	Otin pillerin ja join drinkin niin että pystyi katselemaan tv:tä Vihaan sitä koska en ole tottunut ottamaan pillereitä	8
--	--------------------------------	---	--	---

(Dahl & Lundgren 2006, 28- 33).

Yksi likaisen kivun pahimpia vaikutuksia on se, että se laukaisee kipuketjun. Se käärii sinut sisääsi, kahlitsee ja rajoittaa elämääsi. Yleensä kipuketju noudattaa seuraavaa linjausta.

- 1) Todellinen kivun aistimus.
- 2) Tapa, jolla mielesi reagoi kipuun.
- 3) Välttely ja pakenemiskäyttäytyminen, joka perustuu siihen, mitä mielesi sinulle tuottaa.
- 4) Pitkä aikavälin valintoja, jotka perustuvat kokemukselliseen välttelyyn.
- 5) Työpaikan menetys, avioliiton kariutuminen, ihmissuhdeongelmat, päihdeongelmat, masennus jne.

1.3. KIPUKETJU HARJOITUS

Sitten kun olet saanut edellisen lomakkeen täytettyä, tarkkaile mitä päätöksiä kipusi sai sinut tekemään. Huomioi pienimmätkin myönnytykset mitä teit päätöksen suhteen (esim. odotin niin kauan kunnes kipu hieman hellitti ja sitten tein...)Voit ottaa useita kopioita lomakkeesta ja täyttää niitä aina kun päätät tehdä jonkin päätöksen kivun suhteen. Kun teet päätöksen kivun välttelyn suhteen, tutki sitä, ja tarkkaile löydätkö erilaisia ja vaihtoehtoisia toimintamalleja likaisen kivun suhteen kuin aiemmin. Jos kirjoitit että ”päätin, olla menemättä kauppaan ennen kuin kipu helpottaa” voit miettiä mikä laukaiseva ajatus oli tämän päätöksen taustalla. Kirjaa sitten mitä välttelykäyttäytymistä toteutit kivun suhteen (en mene kauppaan). Tutki vielä lopuksi arvosairastamistasi, joka tämän taustalla voisi vaikuttaa. Harjoituksen tavoitteena on paljastaa itsellesi miten toimit kipuketjussasi.

Päätökseni jotka pohjautuivat kiputuntemuksistani: _____

Ajatukseni, jotka olivat tämän päätöksen taustalla: _____

Välttelykäyttymiseni: _____

Arvosairauteni:
(K.S.) _____

(Dahl & Lundgren 2006, 33- 36).

Luova toivottomuus on tila, jossa muutoksen uudet mahdollisuudet syntyvät. Kivun kontrollointi tai luovuttaminen ei taida kuitenkaan olla ratkaisu kivun tuntemusten kanssa elämiseen? Oletko ajatellut tutkia uusia tuntemattomampia tai kartoittamattomia ratkaisuja? Toivottomissakin tilanteissa voi löytyä yllättäviä ratkaisuja toivottomiin tilanteisiin. Arvojen tutkiminen voi avartaa ja mahdollistaa ratkaisuvaihtoehtoja. Kivun kanssa kamppailu on voinut olla kohdallasi niin kovaa, että ehkä olet jo unohtanut miksi ylipäätään aloitit taistelun sitä vastaan. Monet miettivät minkälaista elämäni olisi, jos minulla ei olisi kipua? Entäpä jos tekisit niitä asioita mitä haluat, mihin uskot ja mistä pidät mutta kipuinesi ja särkyinesi, niin että kantaisit kipuasi elämässäsi mukana minne ikinä oletkaan matkalla. Arvot antavat tarkoituksen elämällesi. Kaikki mistä syvästi pidät, onkin heijastusta omista arvoistasi. (Dahl & Lundgren 2006, 33- 36).

2. ARVOTYÖSKENTELY

Arvot ovat valintoja sen suhteen millaisena haluamme elää elämämme. Tavoitteet ovat ikään kuin matkan osakohteita, jossa arvot ohjaavat matkaamme kompassin tavoin. Tavoitteemme tulisi aina liittyä arvoihimme. Tavoitteet voivat auttaa sinua fyysisesti suuntaamaan kohti haluttua suuntaa mutta saadaksesi elämääsi laatua täytyy sinun tutkia elämänlaatuasi, elinvoimaasi ja jokaista aktiviteettia suhteessa arvoihisi. Sinä elät arvojesi kautta koko elämäsi ajan, ne eivät koskaan katoa. Arvot rikastuttavat elämääsi ja antavat sille jatkuvan mahdollisuuden kehittyä. Monet kokevat tyhjyyttä valmistuttuaan koulusta, saatuaan projektin päätökseen, avioiduttuaan, lapsen syntymän jälkeen, miksi? heidän tavoitteensa ei pohjautu omiin arvoihin. (Dahl & Lundgren 2006, 36 - 44).

Voimme nyt tutkia kymmentä keskeistä elämänaluetta, joiden pohjalta ihmiset yleensä tutkivat arvojaan. Näitä ovat läheiset ihmissuhteet, vanhemmuus, perheen sisäiset suhteet, sosiaaliset ihmissuhteet, työ, vapaa-aika, kansalaisuus, henkilökohtainen kasvu ja kehitys, terveys ja henkisyys. Seuraavassa harjoituksessa voit tutkia, mitä sinulle on oleellista näissä kymmenessä elämänalueessa. Kuvaile näitä kymmentä elämänaluetta niin hyvin kuin pystyt. Koeta tunnistaa arvojasi näissä kymmenessä elämän osaluueessa. Mitä tavoittelet riippumatta iästäsi tai elämänolosuhteistasi.

Läheiset ihmissuhteet: Nämä sisältävät ihmissuhteet kaikkein läheisimpien ja erityisten henkilöiden kanssa, jotka heijastavat ja täydentävät sinua. Jos olet naimisissa tai sinulla on läheinen seurustelusuhde jonkun

kanssa, niin tutki arvojasi suhteessa tähän henkilöön. Kuvaile muutamalla sanalla tai lauseella minkälainen sinun mielestäsi on ideaali ihmissuhde.

Vanhemmuus: Tutki suhdettasi lapsiisi tai lapsiin yleensä jos sinulla ei ole lapsia. Mieti minkälaista vanhemmuutesi on suhteessasi elämään yleensä. Voit tutkia myös suhdettasi lapsiin vaikka ne eivät olisikaan juuri nyt sellaisia kuin haluaisit.

Perheen ihmissuhteet: Nämä ihmissuhteet käsittelevät suhdettasi sisaruksiisi, vanhempisi, isovanhempiisi tai appivanhempisi. Minkälaisena haluaisit ihmissuhteesi olevan suhteessa heihin. Mitä ominaisuuksia toisit näihin ihmissuhteisiin kuvaillen niitä, niin kuin haluaisit niiden olevan?

Sosiaaliset suhteet: Voit käsitellä suhdettasi läheisimpiin ystäviisi, opiskelukavereihisi, työkavereihisi, tuttaviisi. Miten toimit vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja millaisena haluaisit vuorovaikutuksen olevan heidän kanssaan. Mitä tämä sosiaalinen verkosto voi sinulle parhaimmillaan tarjota?

Työ: Työssä yleensä kohtaat ensimmäisenä vastoinkäymisiä, jos sinulla on kroonisia kipuja. Mitä ominaisuuksia työ, palkallinen tai vapaaehtoistyö voi sinulle tarjota. Oletko luopunut arvostamastasi ammatistasi, urastasi tai vapaaehtoistyöstä kipujesi vuoksi? Kuvittele millaista olisi unelmiesi työ tai miten käyttäisit tai hyödyntäisit energiaasi tai taitojasi tuottavasti? Kuvaile millainen olisi unelmiesi työtehtävät ja työpaikka.

Vapaa-aika: Kuinka vietät vapaa-aikaasi voi suunnattomasti vaikuttaa elämänlaatuusi. Mieti mitä tämä elämänalue sinulle merkitsee. Mitä aktiviteetteja, mielenkiinnonkohteita tai harrastuksia tehdä ja tutkia jo vain voisit? Kuvaile vapaa-aikaasi niin kuin haluaisit sen täsmälleen olevan.

Kansalaisuus: Joillekin osallistumisen yhteisön toimintaan voi olla positiivista ja perustavanlaatuisen tärkeää. Tämä voi käsittää sosiaalisen aktivoitumisen, vapaaehtoistyön tai hyväntekeväisyystyön. Mitä kansalaisuus merkitsee sinulle? Kuvaile niin hyvin kuin pystyt mitä yhteisöön osallistuminen sinulle merkitsee.

Henkilökohtainen kasvu: Laajemmassa merkityksessä tämä käsittää mm. koulutuksen ja opiskelun sekä artistisen ja luovan yrittämisen. Persoonallinen kasvu mahdollistaa syvemmän itsetutkiskelun. Kuvaile millaisena näet persoonallisuuden kasvusi ja oppimishalukkuutesi juuri nyt ja koko elämäsi aikana riippumatta iästäsi tai elämän tilanteestasi.

Terveys: Miten tärkeää fyysinen terveytesi on sinulle? Mitä roolia kuntoilu ja ruokailutottumukset merkitsevät sinulle elämässäsi? Mieti miten hoitaisit kehoasi kuntoiluun, liikkumisen, ruokavalion, unentarpeen suhteen ideaalisissa olosuhteissa ja kuvaile niitä niin hyvin kuin pystyt.

Henkisyys: Kuvittele henkisyyttä laajassa merkityksessä omin sanoin. Kuvaile millaisena haluaisit henkisyyden olevan elämässäsi ja miten ne näyttäytyisivät sinulle? Jos henkisyys on sinulle tärkeää olemassa oleva voimavara, niin mitä ominaisuuksia se sinulle tarjoaa?

Arvojesi mukaan eläminen tekee elämästäsi elinvoimaisen ja elävän. Arvot ovat valintoja joilla määrittelet millaisena koet ja toivot elämäsi olevan. Jos eläisit sellaisen elämän jota toivoisit, niin miltä se näyttäisi riippumatta kiviüstasi tai elämäntilanteestasi?

(Dahl & Lundgren 2006, 44- 49).

Arvosi määrittelevät sen, mihin matkasi sinut lopulta aikanaan vie. Sen takia voi olla hyödyllistä kuvitella miltä matkan päätyttyä elämäsi näyttäytyi ikään kuin tekisit inventaarion siitä, mitä elämässäsi oli tärkeää. Se miten arvioit elämääsi voi olla hyvinkin vapauttavaa, etenkin jos kärsit päivittäin kroonisista kivuista. Se mitä kuvittelet ihmisten sanovan hautajaisissasi voi antaa lisävihjeitä siitä, mitä elämässäsi arvostat.

2.1. HARJOITUS: Osallistu hautajaisiisi

Kuvittele että olet kuollut ja jotenkin ihmeellisesti voit seurata omia hautajaisiasi. Ikään kuin leijut hautajaisseremonian aikana, katsellen ja kuunnellen kaikkea mitä siellä sanotaan tai tehdään. Näet koko prosessin. Vietä hetki aikaa ja kuvittele millaiset olisivat omat hautajaisesi. Haudattaisiinko sinut sukhautaan vai haluaisitko että tuhkasi heitetään mereen? Olisiko hautajaisissasi kukkia? Kuvittele nyt keitä ihmisiä haluaisit osallistuvan hautajaisiisi. Voit kuvitella, että kuka tahansa niin elävä kuin kuollutkin voisi osallistua hautajaisiisi. Ehkä näet vanhan ystäväsi, tai jonkin kuolleen rakastamasi ystäväsi jättämässä sinulle jäähyväisiä. Hautajaisiisi osallistuvat henkilöt alkavat kertoa sinusta kertovia muistopuheita. Kuvittelet että ihmiset käsittelevät puheissaan jokaista kahdeksaa ensimmäistä arvoperusteista elämänarvoa puhuakseen ja kertoakseen millainen olitkaan ihmisenä. Ehkäpä lapsesi surevat menetystään. Ehkäpä joku arvostamasi opettaja kertoo miten suhtauduit ja omistaudut opiskeluun. Ehkäpä paras ystäväsi kertoo miten vietitte yhdessä lomia tai minkälaisia matkoja teitte yhdessä. Mitä puoliso tai elämänkumppanisi voisi sanoa. Ehkäpä haluaisit tietää mitä vanhempasi sanoisivat? Muista, että voit mielessäsi nähdä kenen tahansa haluamasi henkilön puhuvan sinusta. Nähdessäsi nämä henkilöt selvästi mielessäsi, listaa ne ylös niihin arvokohtiin, joita he luultavimmin käsittelevät muistopuheessaan. Jos haluat laittaa enemmän kuin yhden ihmisen, niin voit vapaasti tehdä niin.

Läheiset ihmissuhteet:
Vanhemmuus:
Perheen sisäiset suhteet:
Sosiaaliset ihmissuhteet:
Työ:
Vapaa-aika:
Kansalaisuus:
Henkilökohtainen kasvu ja kehitys:

Kuvittele nyt mitä kukin näistä arvostamistasi henkilöistä sanoisi ylistäessään sinua. Mitä ominaisuuksia he sinussa muistaisivat? Mitä he ihailisivat sinussa? Mikä sinussa on sellaista miksi he tulivat hautajaisiisi?

Miksi he välittävät sinusta niin paljon? Kirjaa nyt tyhjille riveille mitä huomioita teit heidän puhuessaan noista kahdeksasta elämänarvosta heidän muistellessaan elämästäsi.

Läheiset ihmissuhteet:
Vanhemmuus:
Perheen sisäiset suhteet:
Sosiaaliset ihmissuhteet:
Työ:
Vapaa-aika:
Kansalaisuus:
Henkilökohtainen kasvu ja kehitys:

Jatketaan harjoitusta vielä vähän eteenpäin. Tämä voi tuntua hieman kummalliselta mutta heittäydy mukaan ja katsele minne se vie sinut. Kuvittele, että jotenkin kummallisella metafyyisellä tavalla sinusta on hautajaisiasi havaittavissa myös kehosi ja sielusi. Nämä kaksi ominaisuutta kuvaavat terveyttäsi ja henkisyttäsi. Kuvittele kehosi ja sielusi voisivat nousta ylös ja sanoa muutaman sanan millaista oli olla osa sinua elämäsi aikana. Kuvittele taas että olisit elänyt täydellisen elämän, mitä kehosi ja sielusi muistaisivat sinusta? Mitä he sanoisivat? Mieti hetken ja kirjaa muistiin ajatuksiasi.

Kehosi:
Sielusi:

Kun olet saanut tehtyä harjoituksen valmiiksi, käytä aikaa lukeaksesi vastaukset uudestaan. Kuinka monta havaintoasi käsittelee kipujasi? Voit olla ehkä yllättynyt, miten vähän oikeastaan haluatkaan muistaa kipuihin liittyviä tuntemuksia elämästäsi. Itse asiassa krooniset kipupotilaat haluaisivat tulla muistetuksi kehon ja sielun kautta, eivätkä henkilön kautta, joka käytti paljon aikaa kontrolloidessaan kroonista kipuaan. He haluaisivat tulla muistetuksi rakastavana puolisona, hyvänä vanhempana, luotettavana ystävänä, innostuneena opiskelijana tai henkilönä, joka työskenteli saadakseen positiivisia muutoksia maailmassa aikaiseksi. Mikään näistä asioista ei ole riippuvainen kivuista tai taistelusta kipua vastaan. Sinä olet vapaa, juuri nyt tällä hetkellä noudattaaksesi tai toteuttaaksesi asioita, joista juuri kirjoitit. Kipusi ei määrittele sinua vaan arvot, jotka antavat elämällesi suunnan. (Dahl & Lundgren 2006, 49- 53).

2. 2. OMAN SISÄISEN ARVOKOMPASSIN RAKENTAMINEN

Seuraavaksi autamme sinua kehittämään omiin arvoihisi perustuvan arviointilomakkeen em. kymmenen elämänarvon pohjalta. Siinä käsitellään mitä ovat sinun arvosi ja miten läheisesti elät omien arvojesi mukaista elämää. Arvokompassisi antaa sinulle tietoa elämäsi suunnasta. Aloittaessamme luomaan arvokompassiasi pitäisi sinun hahmottaa mitä elämältäsi haluat. Voit lähestyä harjoitukseen edellisten tehtävien pohjalta.

Nyt, kun olet kerrannut edelliset tehtävät, voisit alkaa kehittää lauseita, jotka kertovat mihin suuntaan haluat elämäsi aikana suunnata. Näiden lauseiden tulisi olla totuudenmukaisia. Koeta kuvailla elämänarvoihin pohjaavia lauseita niin hyvin kuin pystyt. Nämä lauseet tulisi olla niin totuuden mukaisia että voisit pitää niistä kiinni viimeiseen hengenvetoosi asti. Mitä toimintoja tai aktiviteetteja haluaisit toteuttaa päästäksesi haluamaasi suuntaan.

Läheiset ihmissuhteet:
Vanhemmuus:
Perheen sisäiset suhteet:
Sosiaaliset ihmissuhteet:
Työ:
Vapaa-aika:
Kansalaisuus:
Henkilökohtainen kasvu ja kehitys:
Kehosi:

Sielusi:

Monet huomaavat että yritykset kontrolloida kipua ovat estäneet heitä elämästä arvojensa mukaista elämää. Seuraavassa on esimerkkejä siitä, miten jotkut asiakkaat ovat lausekkeensa täyttäneet.

Läheiset ihmissuhteet:

Haluaisin kokea olevani rakastettu ja hyväksytty sellaisenaan kaikkine virheineni. Haluan antaa ja saada rakkautta niin fyysisesti kuin henkisesti.

Vanhemmuus:

Haluaisin olla läsnä oleva ollessani lasteni kanssa yhdessä näyttääkseni että rakastan heitä ja ollakseni hyvä roolimalli.

Sosiaaliset ihmissuhteet:

Haluaisin että minulla on ystäviä, joille voi kertoa kaikenlaista, sekä ystäviä jotka tunnen läheisekseni, joiden kanssa voisin nauraa ja itkeä

Työ:

Haluaisin työn jossa voisin toteuttaa itseäni ja auttaa lapsia, niin että voisin samalla kehittää itseäni.

Vapaa-aika:

Haluaisin viettää enemmän aikaa luonnon keskellä, sekä tilaa itselleni niin, että voisin toteuttaa luovia kykyjäni, kuten käsitöitä ja maalausta.

Kansalaisuus:

Haluaisin olla yksi niistä aikuisista, kuka auttaa sellaisia yhteisömme lapsia, jotka tarvitsevat enemmän tukea ja huolenpitoa.

Henkilökohtainen kasvu ja kehitys:

Rakastan uusien asioiden oppimista ja haluaisin oppia uusia asioita koko elämäni ajan.

Kehosi:

Haluaisin olla fyysisesti vahva ja terve. Haluaisin huolehtia kehostani hyvän ruokavalion avulla, liikkumalla tarpeeksi ja nukkumalla tarpeeksi.

Sielusi:

Haluaisin itselleni aikaa käymällä läpi omaa elämäni sekä harmonisuutta, joka on kaiken taustalla. Haluaisin olla kokonainen ihminen.

Silloin kun uhraat aikaasi ja elämäsi kontrolloidaksesi kiputiloja, valuu elinvoimaisuus pois arkipäiväisestä elämästäsi. Huomatessasi, että et ole kyennyt elämään arvojesi mukaista elämää podet "arvosairautta". Voit tuntea itsesi surulliseksi huomatessasi, että et ole pystynyt elämään todella niin kuin olisit halunnut. Sureminen on aitoa ja terveellistä tämän huomatessasi, mutta voit koska tahansa muuttaa kurssiasi haluamaasi suuntaan. (Dahl & Lundgren 2006, 53- 57).

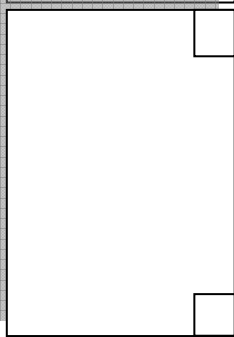
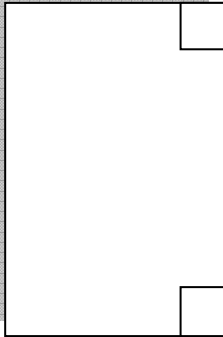
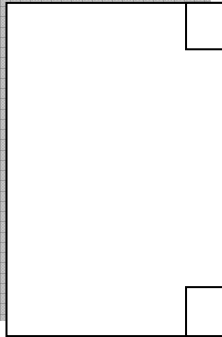

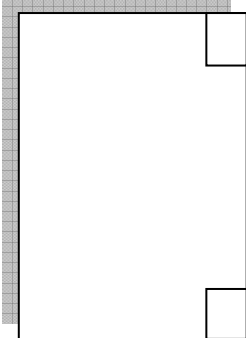
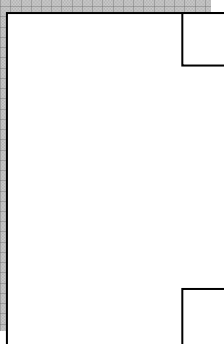
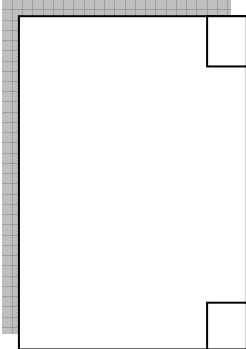
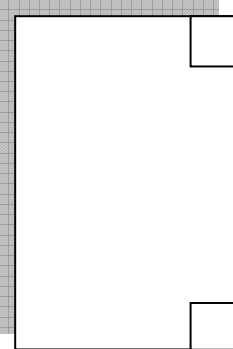
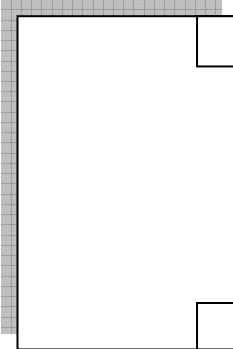
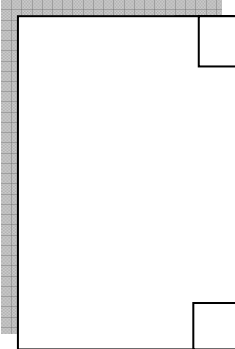
2.3. ARVOSAIRASTAMINEN

Seuraavassa harjoituksessa voit tarkastella miten vakavaa arvosairastamisesi on tällä hetkellä. Sitä varten voisit täyttää alla olevan kaavakkeen. Täytä ensin arvolausekkeesi kunkin elämänarvoa kuvaavan laatikon sisälle. Huomaat että laatikon oikeassa ylä- ja alakulmassa on pienet laatikot sekä aikomuksille että toteutuneille arvoalueille. (Tässä esimerkki potilaan lausekkeet)

<p>Vanhemmuus</p> <p>Viettäessäni aikaa lasteni kanssa haluaisin olla läsnä oleva näyttääkseni että rakastan heitä, niin että voisin olla myös hyvä roolimalli.</p> <p>9 5</p>	<p>Henkilökohtainen kasvu ja kehitys</p> <p>Rakastan uusien asioiden oppimista ja haluaisin oppia uusia asioita koko loppuelämäni ajan.</p> <p>10 1</p>	<p>Vapaa-aika</p> <p>Haluaisin viettää enemmän aikaa luonnon keskellä, sekä tilaa itselleni niin, että voisin toteuttaa luovia kykyjäni, kuten käsitöitä ja maalausta.</p> <p>9 0</p>	<p>Henkisyys</p> <p>Haluaisin itselleni aikaa käymällä läpi omaa elämäni sekä harmonisuutta, joka on kaiken taustalla. Haluaisin olla kokonainen ihminen.</p> <p>9 1</p>
<p>Haluaisin olla fyysisesti vahva ja terve. Haluaisin huolehtia kehostani hyvän ruokavaliion avulla, liikkumalla tarpeeksi ja nukkumalla riittävästi</p> <p>10 2</p>	<p>Terveys</p>	<p>Työ</p>	<p>Haluaisin työn jossa voisin toteuttaa itseäni ja auttaa lapsia, niin että voisin samalla kehittää itseäni.</p> <p>10 2</p>
<p>Haluaisin että minulla on ystäviä, joille voisin kertoa kaikenlaista, sekä ystäviä jotka tunnen läheisekseni, joiden kanssa voisin nauraa ja itkeä</p> <p>9 0</p>	<p>Haluaisin kokea olevani rakastettu ja hyväksytty sellaisenaan kaikkine virheineni. Haluan antaa ja saada rakkautta niin fyysisesti kuin henkisesti.</p> <p>10 1</p>	<p>Haluaisin olla rehellinen ja rakastava suhteissa perheeseeni, ilmaisten omia tarpeitani enkä vain pitääkseni heistä huolta.</p> <p>10 5</p>	<p>Haluaisin olla yksi niistä aikuisista, joka auttaa sellaisia yhteisömme lapsia, jotka tarvitsevat enemmän tukea ja huolenpitoa.</p> <p>10 0</p>
<p>Sosiaaliset ihmissuhteet</p>	<p>Läheiset ihmissuhteet</p>	<p>Perheen sisäiset suhteet</p>	<p>Kansalaisuus</p>

Oikeassa yläkulmassa oleva ruudukko arvioi sitä, miten tärkeää tämä arvoalue sinulle kokonaisuudessaan on. Asteikolla 0- 10, (0)tarkoittaa sitä, ettei se ole tärkeä ja (10) tarkoittaa sitä, että se on sinulle erittäin tärkeä alue. Sinun ei tarvitse vertailla eri arvoalueita keskenään eli voit antaa monelle kohdalla halutessasi saman numeron. Sen jälkeen voit miettiä miten näiden arvojen toteutuminen elämässäsi on toteutunut.

Elätkö jo nyt arvojesi mukaista elämää? Arvioi sitten oikealla alakulmassa olevaan ruudukkoon miten lähellä valitsemasi arvolausekkeen toteutuminen on tämän hetkisessä elämässäsi. Käytä samaa arviointiasteikkoa 0- 10, missä (0) tarkoittaa sitä, et ole ollenkaan pystynyt elämään arvojesi mukaista elämää ja (10) tarkoittaa sitä, että elät täydellisesti arvojesi mukaista elämää. (Dahl & Lundgren 2006, 58- 59).

<p>Vanhemmuus</p> 	<p>Henkilökohtainen kasvu ja kehitys</p> 	<p>Vapaa-aika</p> 	<p>Henkisyys</p> 
	<p>Terveys</p>	<p>Työ</p>	
 <p>Sosiaaliset ihmissuhteet</p>	 <p>Läheiset ihmissuhteet</p>	 <p>Perheen sisäiset suhteet</p>	 <p>Kansalaisuus</p>

Krooninen kipu on sellaista mikä ei lähde pois. Köydenveto- metaforassa toisella puolella narua on kipu joka vetää köyttä valtavalla voimalla ja toisella puolella ongelmanratkaisukykyä. Yritätkö kenties vetää takaisin erilaisilla terapioilla ja lääkityksellä mutta taistelu jatkuu ja jatkuu mutta kuinka kauan? Kun olet mukana tässä kamppailussa, on kyseessä kivun likainen kamppailu. Kamppailussa ei ole ainoastaan fyysinen kipu vaan myös ylimääräinen ”likainen kipu”, joka ilmenee tuhlattuna energiana, menetettyinä mahdollisuuksina, elämän muutoksina, joita olet tehnyt voittaaksesi köydenveto kisan. Miten paljon kipusi likaista kipua? Ehkä tässä auttaa sen havainnointi, miten paljon tunnistat ajatuksiasi ja paljonko laitat energiaa ajatustesi torjumiseen. Mitä vaihtoehtoja sinulla on? Yksi vaihtoehto on alkaa tarkastella elämääsi arvojesi kautta ja toinen vaihtoehto köyden tiputtaminen? (Dahl & Lundgren 2006, 59- 62).

3. ETÄÄNNYTTÄ ITSESI AJATUKSISTASI (DEFUUSIOHARJOITUKSIA)

Kolmas keino on opetella ottamaan etäisyyttä ajatuksiisi sekä katselemaan ajatuksiasi siltä niin kuin näyttäisivät. Ehkä voisit ottaa yhden askeleen lähemmäksi kohti arvojesi mukaista elämää? Kognitiivisessa defuusio harjoituksessa opit saamaan etäisyyttä ajatuksiisi. Monet miestä tarkastelevat maailmaa missä olemme sulautuneina ajatuksiimme. Harvoin emme erottele sitä mitä mielemme ajattelee ja miten näemme itsemme. Tämä on vain yksi tapa ymmärtää itseämme. Täytä nyt alla olevat lausekkeet sanalla, joka ensimmäiseksi nousee mieleesi.

Olen henkilö, joka

Parasta minussa on

Pahinta minussa on

Mitä mahdot kirjoittaa? Ehkäpä: ” Olen henkilö, jolla on krooninen kipu?” Miten totta tuo lauseke on? Etkö ole myös henkilö, jolla on myös muita ominaisuuksia? Esim. olen henkilö, joka osaa hengittää. Voit varmasti kirjoittaa miljoona muutakin tapaa kuvata itseäsi, jotka kaikki ovat totta. Ongelmia nousee silloin, kun sekoitat itsesi moniin ajatuksiisi, erityisesti silloin kun ”ostat ja omaksut” ajatuksen olen henkilö jolla on krooninen kipu ainoana totuutena. Tarkastellaan seuraavaksi joitain sääntöjä, joita olet kipusi ympärille kehittänyt.

3.1. HARJOITUS: Tutki kipusi ympärille kehittämiäsi sääntöjä.

Voit käyttää alla olevaa tehtävälomaketta tutkiaksesi joitain kipuusi liittyviä sääntöjä. Kirjoita sellaisia sääntöjä, jotka ponnahtavat mieleesi ehdotetuista aiheista. Kirjoita ensi vasemmalla puolelle kipu sääntösi ja sen jälkeen oikealle puolelle se, mihin sääntösi sinut johdattelee. Voit katsoa esimerkki asiakkaan lausekkeita malliksi ja tee sitten omat lausekkeesi tyhjälle lomakkeelle.

SÄÄNTÖSI	MIHIN SÄÄNTÖSI JOHTAA?
1. Säännöt jotka käsittelevät kipua ja työntekoa.	
En voi työskennellä, jos minulla on kipuja	Kun kivut lakkaavat, voin palata töihin
Työskennellessäni en voi käyttää kipulääkitystä	Poista kipuni, niin voin lopettaa kipulääkitykseni.
2. Säännöt, jotka käsittelevät kivun tuntemusta.	
Kivun tunteminen ei ole hyväksyttävää. En voi elää hyvää elämää kun minulla on tuo tunne	Minun täytyy päästä kivuista pois, ennen kuin voin elää hyvää elämää.
Sen täytyy olla rangaistus, kun minulla on tällaisia kipuja, muutoin en ymmärrä näitä kipuja.	Olen jo syntymästani ollut kai paha kun minulla on näitä kipuja, enkä muutu hyväksi ennen kuin pääse kivuista irti.
3. Säännöt, jotka koskevat kipua ja läheisiä ihmissuhteita.	
Ei ole mitään syytä uudestaan lähestyä puolisoani koska hän ei rakasta minua kipujeni vuoksi.	En ole viehättävä. Puolisoni jättää minut ja minun täytyy oppia elämään yksiksi.
4. Säännöt, jotka koskevat kipua ja oikeudenmukaisuutta.	
Ei ole yksinkertaisesti reilua, että joudun kärsimään näiden kipujeni kanssa.	Maaailma on julma ja epäreilu paikka.
Maaailmassa on niin paljon pahoja ihmisiä ja minä yritän olla hyvä, kuitenkin minua rangaistaan näistä kivuista.	Täytyy olla jonkun muun syy, että minulla on niin paljon kipuja
5. Säännöt, jotka liittyvät kipuun kuntoiluun ja liikuntaan.	
Kun minulla on näin kovia kipuja, niin liikunta ja kuntoilu eivät ole edes vaihtoehto.	En harrasta liikuntaa, ennen kuin pääsen kivuistani.
Liikunta vain pahentaa kiputilojani	Korjaa kiputilani ja sitten vasta voin aloittaa kuntoilun.

Täytä nyt omat sääntösi esimerkin mukaisesti alla olevaan lomakkeeseen.

SÄÄNTÖSI	MIHIN SÄÄNTÖSI JOHTAA?
1. Säännöt jotka käsittelevät kipua ja työntekoa.	
2. Säännöt, jotka käsittelevät kivun tuntemusta.	
3. Säännöt, jotka koskevat kipua ja läheisiä ihmissuhteita.	
4. Säännöt, jotka koskevat kipua ja oikeudenmukaisuutta.	
5. Säännöt, jotka liittyvät kipuun kuntoiluun ja liikuntaan.	

(Dahl & Lundgren 2006, 62- 65).

Silloin kun emme ole tietoisia omista ajatuksistamme, alamme elää sellaista elämää joka ei pohjautu arvoihimme eikä mielikuviimme toive-elämästä. Pahinta mitä voi tapahtua, on se että ajatukset joihin emme täysin tai kokonaan usko johdattelevat elämäämme omaan kipuorientoituneeseen elämään. Mieleemme on tyypillisesti sääntöjen tekijä ja kielipohjainen ongelman ratkaisukone. Se kerää jatkuvasti informaatiota ja välittömästi alkaa ratkaista ongelmia kaikilla resursseillaan. Mitä mielesi kertoo silloin, kun se on vakuuttunut, että säännöt eivät olekaan hyviä tai johdonmukaisia? Esimerkiksi jos ajattelet sääntöä: "en ole rakastamisen arvoinen kroonisten kipujeni vuoksi". Silloin kun oivallat, että säännössasi on jotain

epäjohdonmukaisuutta alat muuttamaan sääntöäsi täysin päinvastaiseksi. Esim. Se ajatus, että et olisi rakkauden arvoinen kipujesi vuoksi, ei yksinkertaisesti voi olla totta. Mutta johtaako tämä uusi sääntö sitten toiseen ongelmaan, ajatuksen kieltämiseen. Sinun täytyy vain olla tietoinen tästä mielen ansasta tehdessäsi jatkossa defuusioharjoituksia. Defuusio ei tarkoita sitä, että taistelisit ajatuksiasi vastaan tai kieltäisit niiden olemassa olon kokonaan. Toinen mielen ansa on se, että mielesi tarjoaa ratkaisuksi yksinkertaisesti säännön olla ajattelematta alkuperäistä sääntöäsi tai kuten nyt on kyseessä kroonista kipuasi. Houkutus kieltää kipu tai siihen liittyvät negatiiviset ajatukset kokonaisuudessaan on suuri. Tämä on yksi esimerkki kokemuksellisesta välttelystä. (Dahl & Lundgren 2006, 65- 67).

3.2. HARJOITUS: "Älä missään nimessä ajattele suklaajäätelöä"

Seuraavien minuuttien mitä ikinä oletkaan tekemässä älä missään nimessä ajattele suklaajäätelöä. Älä ainakaan sen kermaista vaniljakuorutusta tai sulkaan herkullista makua tai jäätelön valumista sormillesi. Älä missään nimessä ajattele sitä miten kylmää ja virkistävää se olisi kuumalla hellepäivällä tai miten lastesi kanssa teillä on aina hauskaa kun syötte yhdessä jäätelöä. Ajattele mitä tahansa paitsi ihanan herkullista ja kylmää suklaajäätelöä. Kokeile nyt parin minuutin ajan todella keskittää ajatuksesi olla ajattelematta suklaajäätelöä.

Mitä ajattelit seuraavien minuuttien aikana? _____

Kun päättäväisesti päätät olla ajattelematta jotain, nousee se jokin paradoksimaisesti mieleesi, oli se sitten suklaajäätelö tai kiputilasi. Kognitiivisen fuusion termein kyseessä on yritys taistella ajatuksilla ajatuksia vastaan tai vältellä niitä kokonaan ja kuitenkin olet kiinni ajatteluprosessissasi kaiken aikaa. Jos et halua jotain saat sen varmasti ja jos et halua ajatella sitä, niin ajattelet sitä varmasti.

Vaihtoehto kognitiiviselle fuusiolle on katsella ajatuksiasi hieman etäämmältä. Defuusio tarkoittaa kykyä katsella ajatuksiesi saapumista ja poistumista jäämättä kiinni niihin. Defuusio mahdollistaa ajatuksiesi olemassa olon ilman että ne istuvat ajurini istuimellesi elämässäsi. Defuusio mahdollistaa elämässäsi sen, että voit tehdä omia vaihtoehtoja ilman että mielesi ajatus- ja sääntökoneen sekoittavaa vaikutusta. Defuusioharjoitukset laajentavat psykologista vastaanotto- ja havainnointikykyäsi sekä ne lisäävät psykologista joustavuuttasi. Näillä vaikutuksilla on tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia kroonisesta kiputiloista kärsiville potilaille. Defuusio ei paranna fyysistä kipuasi vaan se helpottaa kärsimyksiäsi ja parantaa sellaisia käyttäytymismallejasi jotka edistää hyvinvointiasi. Aluksi on syytä tarkastella mitä ajatuksesi sisältävät kun ne jostain laukaisevat tilanteesta nousevat ja mihin toimiin ne sinut yllyttävät. Tähän saat vastaukset täyttämällä kivuliaiden ajatusten päiväkirjan. (Dahl & Lundgren 2006, 67- 71).

3.3. HARJOITUS: Kivuliaiden ajatusten ajatuspäiväkirja

Tarkkaile seuraavan kuluvan viikon aikana kaikkia kipuun liittyviä ajatuksiasi. Aina kun kipuun liittyvä ajatus ponnahtaa mieleesi, huomioi ja kirjaa se sille kuuluvaan sarakkeeseen. Jos koet että lomakkeesta loppuu tila, niin ota muistivihko johon kirjaat lisäksi ajatuksiasi. Jos olet sellaisessa paikassa missä kirjaaminen ei onnistu tai mahdollistu (kauppa) niin kirjaa ajatuksesi ylös heti kun se on mahdollista. Jos heräät keskellä

yötä kipuajatuksiin, niin kirjoita nekin ylös. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa kirjata ajatuksiasi ylös. Tavoitteena on havainnollistaa miten paljon kivuliaita ajatuksia kohtaat päivän sekä viikon aikana. Kirjaa myös ajatusten voimakkuus asteikolla 1- 10, missä 10 on kaikkien voimakkain ajatus. Kirjaa myös mitä ajatuksesi laittoivat sinut tekemään eli mihin ne johtivat? Seuraavassa on erään asiakkaan esimerkkikirjauksia.

KIVULIAITTEN AJATUSTEN AJATUSPÄIVÄKIRJA			
Kellon aika	Ajatus kivuista	Niiden vahvuus	Toimet tai tapahtumat, mihin ajatuksesi johtavat.
24.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			
05.00			
06.00			
07.00			
08.00			
09.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			

20.00			
21.00			
22.00			
23.00			

KIVULIAITTEN AJATUSTEN AJATUSPÄIVÄKIRJA (Esimerkki potilaan täyttämästä kaavakkeesta)			
Kellon aika	Ajatus kivuista	Niiden vahvuus	Toimet tai tapahtumat, mihin ajatuksesi johtavat.
24.00			
01.00			
02.00			
03.00			
04.00			
05.00			
06.00	Heräsin taas tähän samaan olkapääkipuuni. En selviä tästä päivästä.	7	Otin särkylääkkeen lievittääkseni kipuani.
07.00	Menin aamiaiselle. En voi ottaa edes lusikkaa käteeni ajattelematta kipuani.	5	Halusin heittää aamiaiseni pois.
08.00	Haluaisin mennä saman tien töihin, jos en vain olisi näin kipuileva	9	Istuin sohvalleni itkemään.
09.00	Jämähdin kipujeni vuoksi sohvalleni katselemaan näitä typerä ostos tv:n mainoksia.	6	Ajattelin ottaa drinkin mutta nyt on vielä liian aikaista.
10.00	Ajattelin nousta ylös ja mennä kävelyille mutta en kipujeni vuoksi pystynyt siihen.	6	Jäin sohvalle makailemaan
11.00	Olen niin yksinäinen	10	Itkin ja itkin.
12.00	Ajattelin mennä lounaalle ystäväni kanssa mutta sitten päätin että en kipujeni vuoksi lähde mihinkään	9	Söin itsekseni nuudeleita.

13.00	Mihin elämäni on menossa?	10	Otin drinkin torjuakseni ajatukseni.
14.00			
15.00			
16.00	Tavallisesti menisin poikani jääkiekkoharjoituksiin mutta nyt en voi kipujeni vuoksi lähteä.	8	Ajattelin hieman venytellä, mutta kyllästyin ja menin takaisin sohvalle
17.00	Kaikki energiani meni päivällisen valmistamiseen, niinpä en kyennyt istumaan lasteni seurassa ruokailun ajan, mikä johti ajatukseen, että olen laiska äiti.	9	Otin särkylääkkeitä ja meni sänkyyni makailemaan.
18.00	Minun pitäisi varmaankin luovuttaa	10	Katselin kattoon ja yritin olla tuntematta mitään erityistä.
19.00	Tunsin itseni yksinäiseksi, arvottomaksi, alakuloiseksi. Kunpa voisin paeta jonnekin kipujani.	8	otin toisen lääkkeen ja menin aikaisin sänkyyni.
20.00			
21.00			
22.00			
23.00			

Kuten huomaat ajatuksesi voivat olla koko ajan läsnä ja niiden jäljittämisestä voi tulla erityisen hankalaa. Joskus voi olla vaikeaa erottaa mitkä ajatukset liittyvät kipuun ja mitkä muihin päivän tapahtumiin tai huolenaiheisiin.

3.4. KOGNITIIVISTEN DEFUUSIOTAITOJEN HANKKIMINEN.

Seuraavat harjoitukset auttavat sinua kehittämään kognitiivisia defuusiotaitoja, joita hyväksymis- ja omistautumistaito- terapeutit käyttävät työskennellessään kroonisten kipupotilaiden kanssa. Näiden harjoitusten avulla voit saada etäisyyttä ajatuksiisi. Näitä harjoituksia kannattaa harjoitella joka päivä, jolloin niistä omaksuttuja taitoja voi myös hyödyntää arkipäiväisessä elämässäsi. Harjoitellessasi näitä harjoituksia huomaat niiden toimintaperiaatteet, jolloin voit myös itse kehittää itsellesi taitoja, jotka auttavat saamaan etäisyyttä itsesi ja ajatuksiesi välille. Tarkoituksena on siis katsella ajatuksiasi objektiivisesti itsesi ulkopuolelta.

3.5. HARJOITUKSENA: SANOJEN YLIMIELISYYS

Tiettyjen ajatusten ”ostaminen” voi synnyttää suuren määrän negatiivista psykologista sisältöä. Tässä harjoituksessa huomaat, miten ylimielisiä tai röyhkeitä sanat voivat joskus olla ja toisaalta miten ne usein myös kietoutuvat toisiinsa. Kirjoita seuraavalla tyhjälle riville sen kehon osan nimen, joka mielestäsi aiheuttaa sinulle eniten kipuja. Yritä ilmaista itseäsi lyhyesti kuten ”minun selkäni”.

Mieti nyt muutaman minuutin ajan kaikkia niitä ajatuksia ja tunteita, joita mieleesi nousevat kun ilmaiset edellä kirjoittamaasi kipukohtaasi ääneen ja annat sen vain nousta mieleesi. Kun sanot ”...”, mitä nousee mieleesi?

Kun olet saanut valmiiksi, niin etsi hiljainen tila, missä voit olla yksin ja voit sanoa ääneen kirjoittamasi lauseen sata kertaa perä jälkeen pitämättä mitään taukoja. Sanot vain koko ajan”...” kerta toisensa jälkeen. Mitä tapahtuu sanoille, joita sanot uudestaan ja uudestaan peräjälkeen? Onko niillä vielä sama vaikutus kuin ennen? Tuovatko ne sinulle samantapaista psykologista sisältöä kun vain toistat niitä peräjälkeen.

Joillekin ihmisille sanojen sisältö alkaa vähitellen irtaantua niiden alun perin tuomasta negatiivisesta sisällöstä. Jotkut voivat kokea että sanat kuulostavat kummallisilta tai vierailta, tai niillä ei ole luonnollista merkitystä. Sanat ovat vain äänneitä, joita ihmiset tuottavat. Vain sinä voit luoda niille sisällön mielessäsi lukiessasi, puhuessasi tai ajatellessasi niitä. Silloin kun erotamme sanojen äänneet niihin liittyvistä merkityksistä, voivat ne muuttaa niiden mittasuhteita tai perspektiiviä toisenlaiseksi. (Dahl & Lundgren 2006, 72- 75).

3.6. HARJOITUS: AJATUSTEN TARKKAILIJA

Etsi tässä harjoituksessa katu jos on paljon liikennettä. Katsele kun autot menevät ohitsesi ja yksinkertaisesti yritä nimetä niitä. Voit sanoa itsellesi, ”tuossa menee Skoda, tuossa on Saab, tuolla on farmari ja tila-auto.” jne. Voit käyttää mitä tahansa tunnistamisen keinoa, mikä itselläsi toimii parhaiten. Kuinka kauan pysyt jatkamaan tätä tunnistamista, ilman että mieltisit muuta kuin ohitse ajavia autoja. Mene nyt ulos ja kokeile miten kävi. Kirjoita alla olevalle riville se aika miten kauan pystyit tarkkailemaan autoja. _____

Ajattelemisen voi olla uskomattoman salakavalaa. Mieleemme sanakone tuottaa ajatuksia lähes koko ajan. Useimmat meistä voivat tarkkailla vain pienen nimeten autoja, ajattelematta mitään muuta. Jatketaan harjoitusta. Kirjoita nyt seuraavien minuuttien ajan kaikki ajatuksesi, jotka nousevat mieleesi. Sinun ei tarvitse keskittyä mihinkään erityisesti, kirjoita vain se mitä mielesi sanakone tuottaa.

Löysit varmaan tuhat ja yksi asiaa, jotka nousivat tietoisuuteesi tämän lyhyen ajan aikana, jotkut liittyneenä kipuihisi ja jotkut ihan muuhun. Kuvittele nyt sitä ruuhkaista katua, josta vähän aikaa sitten tarkkailit autoja. Kuvittele, että kun sinulle nousee ajatus, yksinkertaisesti kiinnität sen johonkin ohitse kulkevaan autoon ja katselet kun se lipuu ohitsesi. Esimerkiksi, jos sinulle tulee ajatus ” vihaan tätä (h..tin) kiusallista kipua”. Mielen sisällä voit piirtää tuon ajatuksen ohitse kulkevaan autoon ja katselet kun se katoaa tietä pitkin alapäin nuo sanat autonkyljessään. Katsele ajatuksiesi tulevan ja katsele kun lipuvat ohitse tietä pitkin pois päin. Kokeile nyt omien ajatuksiesi kanssa. Jos esim. ajattelet ”kylläpä on tylsä harjoitus” jatka ja kiinnitä tuo ajatus ohitse kulkevan auton kylkeen. Toisaalta jos ajattelet, että tämä on tosi hyvä juttu ja olen tässä hyvä, laita sekin ajatus ohitse kulkevan auton kylkeen ja katsele miten se häviää tietä pitkin pois päin. Tee tätä muutama minuutti tarkkaillen samalla mieltäsi. Kun tarkkailet mieltäsi, katso voitko löytää sitä kohtaa, jossa lakkaat katselemassa ajatuksiasi autojen kyljestä ja alatkin katselemaan ajatuksiasi omien ajatustesi kautta. Tätä tapahtuu koko ajan. Löydätkö itsesi kritisoimasta tai kehumasta itseäsi tässä harjoituksessa. Jos näin tapahtuu, olet mennyt varsin tavalliseen ansaan. Aina kun yrität tuomita tai arvioida itseäsi on se tapa, miten mielesi tuottaa uusia ajatuksia. Löydätkö itsesi kiinnittymässä kivun ajatuksiisi? Tämäkin on yleinen ansa. Jos näin tapahtuu, älä ole niin ankara itsellesi. Mieluummin katsele ajatustesi lipuvan ohitse kulkevien autojen kyljessä alas tietä. Tämä yksinkertainen harjoitus ajatustesi tarkkailemiseen on voimakas kognitiivinen defuusio - eli etäännyttämisen työkalu. (Dahl & Lundgren 2006, 76- 77).

3.7. HARJOITUS: TÄSSÄ MINÄ OLEN AJATTELEMASSA

Yksi tuhoisimmista tavoista, joilla ajatuksia ilmaistaan ovat lausekkeet todellisuudesta. Esimerkiksi ajatus, ”Olen kovissa kivuissa” voi olla kuvaus sinusta ja kivuistasi samanaikaisesti. Kuinka usein tuo lauseke kääntyykään muotoon ”minä olen kipu” mielessäsi? Kun näin tapahtuu, kuvaat itseäsi täysin sellaisella tavalla, joka on vain pieni osa kokonaisidentiteettiäsi ja olemustasi humanina ihmisenä. Kivulla voi olla suuri vaikutus elämässäsi mutta entä koko suuressa elämäsi kuvassa, kuinka paljon kärsit päivittäin kivuista? Yksi tapaa saada etäisyyttä tähän ajattelutapaan on kuvata ajatuksia ajatuksina. Esim. kun ajattelet ”minulla on kipuja”, voisi sen sanoa toisin kuten, ”minä ajattelen, että olen kipeä.” Katsele nyt kivuliaitten ajatusten päiväkirjaasi ja etsi toistuvia ajatuksia. Ne voivat olla sellaisia ajatuksia, joista erityisen vaikeaa selviytyä tai joiden kohtaaminen on sinulle helppoa. Kirjoita alapuolelle toistuvia ajatuksiasi.

Seuraavaksi mieti, miten voisit täsmällisemmin kuvailla, mitä todella tapahtuu kun nämä ajatukset tulevat mieleesi. Kirjoita sitten täsmällisempiä kuvailuja alla olevaan tilaan. Voit käyttää ilmaisuja kuten, ”Nyt se olen minä, joka ajattelee...”, ”; ”Minulla on ajatus, että...”, ” tai yksinkertaisesti ”Ajattelen, että...”, johdantona erilaisille lausumillesi.

Kuulostele nyt jokaista näistä ajatuksistasi uudella tavalla. Miten niiden uudelleenmuotoilu vaikuttaa sinuun nyt?

3.8. HARJOITUS: Muuta "mutta" sanoja.

Tässä harjoituksessa opettelemme miten muuttaa "mutta" ilmaisuja. Kun käytämme "mutta" sanaa viittaamme sanomamme viestin vastakkaiseen merkitykseen. Esimerkiksi voit sanoa "Haluaisin mennä kanssasi elokuviin mutta en voi kipujeni vuoksi lähteä tänään." Tässä tapauksessa sana mutta ilmaisee sen, että käytännöllisesti et voi lähteä elokuviin kipujesi vuoksi. Yritä seuraavien päivien aikana havainnoida mutta sanan käyttöä ja kun huomaat käyttäväsi mutta ilmaisuja kirjaa ne alla olevaan tilaan muistisi tueksi. Voit myös palata kivuliaiden ajatusten päiväkirjaasi ja poimia, jos siinä olet käyttänyt mutta sanoja. Mieti myös arvoja, joita tutkit aikaisemmin. Mihin suuntaan haluaisit mennä ja mikä pidättelee sinua? Kun ajattelet tältä kantilta sisältääkö ajatuslauseesi mutta muotoiluja. Kirjaa nyt havaitsemasi "mutta" lausekkeet.

_____ mutta _____.

_____ mutta _____.

_____ mutta _____.

_____ mutta _____.

_____ mutta _____.

Katsotaanpa mitä tapahtuu, kun yksinkertaisesti korvaat sanan "mutta" sanalla "ja". Harjoituksena voisit kirjoittaa uudestaan (uudelleen muotoilla) mutta lausekkeet ja lausekkeiksi alla olevaan tilaan.

_____ ja _____.

_____ ja _____.

_____ ja _____.

_____ ja _____.

_____ ja _____.

Miten tämä vaikutti mutta lausekkeisiisi? Miten tämä vaikutti niiden merkitykseen? Voisiko ja lausekkeet olla yhtä uskottavia kuin mutta lausekkeet. Jos se on totta, eli jos nämä ja lausekkeet ovat yhtä tosia tai validia kuin alkuperäiset mutta lausekkeesi, mitä vaikutus sillä olisi elämässäsi? Esimerkiksi lausekkeessa jos et voinut mennä elokuviin kipujesi vuoksi sana ja muuttaa sen merkityksen niin, että sinä todella voit mennä elokuvaan ja silti sinulla on kipuja. Entä jos voisit hyväksyä noiden ja lausekkeiden totuudensiemenen, miten se todella vaikuttaisi elämääsi? Mieti nyt muutaman minuutin ajan tätä.

Tässä harjoituksessa todellakin on kaksi erillistä pointtia. Toinen on se, että voit dramaattisella tavalla muuttaa elämäsi kurssia muuttamalla näkökulmaasi toisenlaiseksi. Tästä todisteena on mutta lausekkeiden muuttaminen ja lausekkeeksi. Taas voit huomata, miten sanoilla on voimakas vaikutus elämääsi ja miten ne todella vaikuttavat valintoihisi tai tekemisiisi. Mieti kaikkea niitä mahdollisuuksia mitä ajattelutavan muutos voisi sinulle tuoda.

4. OLE ITSE TARKKAILIJA (MINDFULNESS HARJOITUKSIA)

Voit ottaa nämä harjoitukset nyt käyttöösi arkipäivän elämässäsi. Voit saada näistä voimia itsellesi sekä mahdollisuuden laajentaa tietoisuuttasi sekä ennakoimalla kipuun liittyviä ajatuksiasi että havainnoimalla niiden vaikutuksia toimintoihisi tai arkipäivän valintoihisi. Kun huomaat, että sinä ja ajatuksesi eivät ole sama asia, voi sillä olla syvä vaikutus elämässäsi. Se voi myös herättää isoja olemassaolon kysymyksiä, jotka voivat olla myös pelottavia ja kivuliaita. Voit nyt kiittää mieltäsi ajatuksistasi ja kokeilla erilaisia etäännyttämistekniikoita, joita harjoittelit. (Dahl & Lundgren 2006, 77 - 82).

Mindfulness: Vastaus voi löytyä tietoisesta tarkkaavasta hengittelystä.

Kroonisen kivun kanssa eläminen voi merkitä sitä että alat sitomaan identiteettisi kipukokemuksiisi. Ikään kuin näkisit itsesi vain kiputiloina eikä henkilönä, joka tuntee kipua mutta myös muitakin asioita. Kun huomaat tarkastelevasi itseäsi tarkkailijan näkökulmasta ja kaikkia kokemuksiasikin laajemmassa kokonaisuudessa voit helpommin myös tarkkailla tietoisesti ajatuksia. Määrittelemme tietoisuustaidot itsesi defuusioituneena tietoisuuden tilan jatkuvana prosessina. Tietoisuustaidoilla on saatu positiivisia kokemuksia ja tuloksia henkilöille, jotka kärsivät mitä tahansa mielen ja fyysisen kivun oirehdintaa. (Dahl & Lundgren 2006, 83- 84).

Näiden harjoitusten kautta voit kokea, että on olemassa paikka missä voit istua, tarkkailla ajatuksiasi hieman etäämmältä ja kuitenkin kokea vahvasti se kuka olet juuri nyt. Hyväksymis- ja omistautumisterapia määrittelee kolme tapaa jolla voit ymmärtää itseäsi eli käsitteellinen minän avulla, lisääntyneen tietoisuuden ja tarkkailijasi kautta. Käsitteellinen minäsi tarkastelee ajatuksiasi omien ajatustesi kautta. Se on ikään kuin mielen kone, joka kertoo kuka ja mitä olet. Se käsittelee kaiken historiasi, kokemuksesi historiasta ja kehittää niistä vakuuttavan ja johdonmukaisen tarina, joka heijastaa sinua itseäsi. Se käsittää myös kaikki ne tavat, joilla kiinnität itsesi ja identiteettisi tiettyihin käsitteisiin, ajatuksiisi tai älyllisiin kuvauksiin tai muotoiluihin siitä kuka olet. Tämä on minän osasi, joka liittyy sinut kipuihisi, kuten aikaisemmin ilmaisit itseäsi ” olen henkilö joka...”. Ja kaikki vastaukset, jotka itsellesi annoit kuvastavat käsitteellistä minäkuvaasi. Jatketaan harjoituksilla. Alla olevassa tilassa on lausekkeen alku, jota voit täydentää kaikilla mahdollisilla kuvauksilla itsestäsi mitä mieleesi juuri nyt nousee.

4.1. HARJOITUS: OLEN HENKILÖ, JOKA...

Montako vastausta nousi mieleesi? Miten monella tavalla pystyit käsittelemään itseäsi? Ja vielä, mitkä näistä todella kuvaavat sinua kokonaisvaltaisena henkilönä? Vai ovat lausekkeesi vain kokemuksesi eri puolia. Jatketaan harjoitusta. Lue seuraava lauseke, kirjota ylös kaikki mitä mielesi tuottaa liittyen tähän lauseeseen. Minä olen täydellinen ja pystyvä ihminen ja minulla on kaikki mitä tarvitsen toteuttaakseni ne unelmat, joita elämältäni haluan.

Mitkä omista vastauksistasi ovat totta? Mitkä niistä ovat tosiasioihin perustuvia reflektioita itsestäsi ja sellaisia, joita todella olet kykenevä toteuttamaan. Ihmismielemme on taitava keksimään selityksiä kaikenlaisiin lausumiin ja väitteisiin. Itse asiassa juuri tällä hetkelläkin yrität kenties ostaa jonkin ajatuksen, joita itsellesi yrität myydä. Tai ehkä olet häpeissäsi huomatesiasi, että et ehkä keksinytkään oikeaa vastausta. Joka tapauksessa kaikki nämä ovat vain tietoa joka käsitteellinen minäsi tuottaa. Voit yksinkertaisesti kiittää itseäsi ja mieltäsi noista ajatuksista ja jatkaa harjoituksia eteenpäin.

Yritämme kertoa, että kokemuksesi humanina ihmisenä ei ole rajoittunut siihen, mitä itsestäsi ajattelet. Sinä olet henkilö, jolla on kipuja. Tuo on totta, ei valhetta. Olet myös henkilö, jolla on myös monia muitakin ominaisuuksia. Jokainen näistä käsitteellisistä minäsi kuvauksista on osa sitä kuka olet, mutta ne eivät määrittele sinua mitenkään. Tosiasiaa ne ovat oikeastaan vain pienen pieniä, ohitse kiitäviä ja alati muuttuvia näkökulmia itsestäsi. (Dahl & Lundgren 2006, 85- 87).

ITSE JATKUVAN TIETOISUUDEN TILANA

Ajan muuttuessa tiettyyn suuntaan, tulemme tietoisiksi itsestämme ja olemassaolostamme sekä havainnoimme itseämme eri mielentiloistamme käsin koko ajan. E erityisen arvokasta on se, että kykenemme havainnoimaan ja muistelemaan omia historiallisia tapahtumiamme eri aikajaksoissa. Vaikka muistosi eivät määrittele sitä, kuka olet, on kuitenkin hyödyllistä että pystymme tallentamaan elämäntapahtumiamme muistiimme. Pystyt esimerkiksi keskustelemaan lapsuuden ajan kaverisi kanssa menneistä tapahtumista, jos et muistaisi mitään, voisit kokea olosi vaikeaksi ja epämiellyttäväksi. Samalla tavoin voit muistaa tapahtumia, jotka liittyvät kiputiloihisi. Voit jakaa näitä ystäväiesi, perheen jäsenten tai hoitohenkilökunnan kanssa. Kipuun liittyvistä muistoista tulee arvokkaita kun ne palvelevat tiedonsaamista ja asioiden ymmärtämistä. Sinä hetkenä kun alat arvioimaan tai arvostelemaa kipujasi muuttuu tämä tietoisuuden tilasi ongelmalliseksi.

4.2. HARJOITUS: TARKKAILEVA MINÄTILA

Muistellessasi elämääsi taaksepäin voit helposti muistaa mitä elämässäsi on tapahtunut. Voit myös muistaa mitä tapahtui tietyinä hetkenä koska olit juuri silloin paikalla. Harjoitellaan tarkkailevan minän havainnointia ja muistin tapahtumien keräämistä.

Muistele itsellesi erityisen merkittävää tilannetta, joka tapahtui viime kesänä. Kirjoita siitä muistikuvia.

Muistele itsellesi erityisen merkittävää tilannetta, joka tapahtui kun olit teini-ikäinen (kuvaile se tähän).

Muistele itsellesi erityisen merkittävää tilannetta, joka tapahtui kun olit pieni lapsi. (Kuvaile se tähän).

Vastaa nyt kysymykseen: Missä sinä olit näissä tilanteissa?

Pohdi nyt minkälaista oli olla havainnoijan roolissa kun muistelit noita edellä kuvailevisia tilanteitasi. Kuvaillessasi mitä sinulle tapahtui, otit itsellesi tilan tai näkökulman, mistä käsin havainnoit itseäsi eri tilanteissa. Sinä havainnoit itseäsi mitä sinulle kulloisessakin tilanteessa tapahtui. Se olit sinä, joka katseli itseäsi kokemassa eri tilanteita ja tapahtumia. Se olit myös sinä, joka katselit jokaista erityistä muistoasi menneisyydestäsi tässä ja nyt hetkessä. Se olit myös sinä, joka tässä nyt muistit nuo tapahtumat ja koet kaikki mitä nyt tällä hetkelläkin tapahtuu ympärilläsi. Tämä on tärkeä yhteys niiden tapahtumien välillä joita sinä koet tänään, viime kesänä, teini-ikäisenä sekä pienenä lapsena. Havainnoiva minäsi on vakaa, muuttuman osa sinussa. Havainnoivan minäsi kautta näet käsitteellistävän minäsi mutta et ole sidoksissa

siihen vaan voit nähdä itsesi suunnittelemassa tilanteita. Havainnoiva minäsi on ajaton koska se on aina ollut osa sinua ja tulee jatkossa näin olemaan. Se on kokonaisvaltaisin osa kaikkea sitä mitä edustat eli itseäsi. Tämän oivaltaminen tekee kivuliaitten tilanteiden kohtaamisen vähemmän uhkaavaksi koska tapahtuu mitä tahansa, voit aina olla havainnoivassa tilassa ja paikalla nykyhetkessä. Silloin kun opit siirtymään havainnoijan tilaan, voit etäännyttää itsesi ajatuksistasi ja tehdä valintoja, jotka liittyvät arvoihisi ja antavat sinulle elinvoimaa. Tämän oppiminen antaa sinulle voimaa ja rohkeutta elää kipujesi kanssa. Se auttaa sinua siirtymään paikkaan tai olemassaolon tilaan, jossa voit rakentaa elämästäsi sellaisen mitä aina olet haaveillut, riippumatta kivuistasi tässä ja nyt hetkessä. (Dahl & Lundgren 2006, 87 - 90).

4.3. SHAKKILAUTA METAFORA: Opiskellaan tietoisuustaitoa

Kuvittele hetken, että elämäsi on kuin shakkipeli. Jokainen pelinappula edustavat mielesi prosessointia eri elämäntilanteissa, mielentiloissa, kehollisissa tuntemuksissa, tunteissa tai muissa elämään liittyvissä näkökulmissasi. Jokaisella pelinappulalla on oma luonteenpiirteensä. Jokaisella elämäsi pelinappulalla näyttäisi olevan samanlainen toimintatapa uudestaan ja uudestaan. Ikään kuin ne jakautuisivat joukkueisiin ja aloittaisivat sodan sisälläsi. Valkoiset ja mustat nappulat taistelevat toisiaan vastaan. Toisella puolella (mustilla nappuloilla) ovat pahat ajatukset ja tunteesi, kuten kivuista murehtinen, kipuihin liittyvät pelot, masennus - ja ahdistustuntemukset sekä epävarmuuden tunteet. Valkoiset nappulat sisältävät hyvät ajatukset ja tuntemukset, itsevarmuuden ja kivuista selviämisen tunteet, onnellisuuden sekä elämänpalautumisen haaveet. Ikään kuin pelaisit näillä joukkueilla samaa peliä päivästä toiseen, johtoaseman vaihdellessa hetkestä hetkeen, päivästä päivään. Kuvitellaan että pelissä olisi nyt osallisena arvoihin pohjautuva elämäsi ja yrityksesi suojella itseäsi kivuilta. Valkoisella puolella olisivat siis kaikki unelmasi ja haaveesi sellaisesta elämästä jota todella haluisit elää ja mustalla puolella ajatukset, säännöt ja toimintatavat, jolla mielesi yrittää ennaltaehkäistä, välttää tai paeta kipujasi. Kipusi on mustan joukkueen kuningas ja muut pelaajat hoitavat kuninkaan suojelemisen ja uusien vammojen ennaltaehkäisyä. Valkoisen joukkueen kuningas edustaa arvopohjaista elämääsi ja sen joukkueen muut pelaajat suojelevat kuningastaan eli tukevat ja auttavat sinua suuntaamaan kohti unelmiasi sekä tärkeänä pitämiäsi elämänsuuntaviivoja. Jokainen valkoisesta nappulasta edustaa myös aikaisemmin mainittuja elämänarvojasi kuten läheisiä ihmissuhteita, vanhemmuutta, perheen sisäisiä suhteita, sosiaalisia suhteita, työtä, vapaa-aikaa, kansalaisuus oikeuksia, henkilökohtaista kasvua, terveyttä ja henkisiä arvojasi. (Dahl & Lundgren 2006, 90- 94).

4.4. HARJOITUS: Taistelu arvokkaan elämän ja kivuilta suojelevan elämän välillä

Kuvittele mielessäsi nyt yksi noista kamppailuista mitä käyt kipujen ja arvostamasi elämän välillä. Kuvaile millainen kamppailu on juuri nyt käynnissä ja kumpi puoli on voitolla. Tekemällä tämän harjoituksen voit huomata kuinka mielesi joskus kamppailee itseäsi vastaan.

Arvoihin pohjautuva toiminta:

Kipuihin liittyvä suojeleva ja välttelevä käyttäytyminen:

Lopputulokset kamppailusta:

Oletko shakkinappula?

Shakkipelissäsi vaihtelevat vuoroin voitot ja vuoroin häviöt. Joskus siirrä nappuloita niin, että toimit arvojesi mukaisesti ja taas toisinaan onnistuneesi suojaat itseäsi kivuilta. Mutta, miten voit olla varma, että todella teet sellaisia siirtoja, jotka pitkällä tähtäimellä auttavat sinua eteenpäin. Oletko miettinyt missä sinä oikeastaan olet tässä kamppailussa, että tässä jatkuvassa taistelussa tavoittelemasi elämän ja kivun välttelyn välillä.

Tämä on nyt tärkeä kysymys, eli missä sinä olet koko tässä pelissä. Kirjoita vastauksesi alla olevaan tilaan.

Eli sanotko, että olet nyt valkoisten puolella ja taistelet arvojesi puolesta? Ai, etkö eli oletkin mustalla puolella ja pyrit välttelemään kipuja. Mutta, etkö olekin taistelun molemmilla puolilla samanaikaisesti? Entä mitä tapahtuu, jos et ole kummallakaan puolella tässä taistelussasi? Voit valita taistelupuolek sinne tai tänne mutta voitatko koko sodan? Ajattelepa ketkä oikeastaan ovat taistelemassa? Joka ainut nappula tässä taistelussa kuuluu sinulle ja aina kun taistelet itseäsi vastaan, häviät pelin. Kipu on tärkeä osa sitä kuka olet. Aina, kun taistelet, taistelet itseäsi vastaan ja aina kun voitat, voitat itsesi ja aina kun häviät, häviät itsellesi. Mutta ehkä et olekaan pelinappulat tai ehkä et ole valkoisten tai mustien puolella. Onko se mahdollista, ja jos se on, niin mikä sinä sitten olet?

Hyväksymis- ja omistautumisterapian mukaan sinä olet pelilauta eli sekä mustien että valkoisten puolella. Tarkkailijana olemisen tarkoittaa sitä, että tarkastelet elämääsi shakkilaudalta etkä pelinappuloiden puolelta. Se mahdollistaa sinulle astua pois kipusi sota-alueelta, jossa olet ollut niin kauan jo mukana. Tätä kutsutaan tietoisiksi tarkkaavuuden tilaksi, jossa havainnoit itseäsi ja ympärilläsi olevia tapahtumia.

TIETOISUUDEN HARJOITUKSIA

Voit tehdä tietoisuustaitoharjoitteita missä ikinä oletkin tai milloin tahansa. Aluksi olisi hyvä aikatauluttaa harjoitukset päivittäiseen kalenteriisi. Aloita puolen tunnin harjoituksella kaksi- kolme kertaa viikossa. Vähitellen voit lisätä harjoituksia päivittäisiksi tapahtumiksi, jos vain mahdollista. Voit kokeilla monenlaisia harjoituksia koska ei ole rajoituksia sen suhteen miten harjoittelet tietoisuuden ja tarkkaavaisuuden harjoituksia. Tietoisena oleminen ei tarkoita häiritsevien tekijöiden eliminoimista tai esteiden poistamista vaan se tämän kaiken havainnoimista sellaisena kuin ne näyttäytyvät, kuulostavat tai tuntuvat. Ainut asia mikä sinun täytyy huomioida, on olla tarkkailijan tuolla ja katsella mitä kaikkea ympärilläsi tapahtuu kipuineen päivineen. Tietoinen tarkkaavaisuus ei tarkoita onnistumista tai epäonnistumista. Aina kun ajatuksesi lähtevät harhailemaan pois tarkkaavaisuuden tilasta palauta se sinne lempeästi takaisin.

4.5. HARJOITUS: Läsnä tässä hetkessä

Missä istut juuri nyt? Vietä pieni hetki ja havainnoi ympäröivää tilaasi. Mitä näet? Onko tilassa jotain joka kiinnittää katseesi? Jos on, niin huomioi vain se. Katsele pöytää, kasveja, vuodettasi, keittiön uunia, pöydän tavaroita, puita, taivasta, vesiputousta tai mitä tahansa mikä sinua ympäröi. Vain katsele ja anna sitten katseen hiipua pois. Katsele itseäsi katselemassa ympäröivää tilaasi. Voit vaikka höristää korviasi ja kuunnella tarkkaavaisesti. Mitä kuulet? Onko ympärilläsi jotain, mihin kiinnität kuulosi? Mitä se on? Koeta vain huomioida kaikki mitä kuulet. Mitä ääniä kuulet? Ole vain tarkkaavainen ja kuulostelet mitä ympärilläsi kuulet. Onko se miellyttävä ääni vai inhottava ääni? Miten ääni saa sinut tuntemaan? Sen ei tarvitse tuntua mitenkään erityiseltä, mutta jos näin koet, niin huomioi sekin, sitten anna äänen haipua taustalle. Huomioi ympärilläsi olevat tuoksut. Mitä voit haistaa siinä paikassa missä olet istumassa, makailmassa tai seisomassa? Haistatko yhtään mitään? Tuoko tuo tuoksu sinulle jotain mielikuvia tai assosiaatioita? Mitä mieleesi nousee? Huomioi nyt, kiinnitytkö johonkin erityiseen tuoksuun? Jos huomaat vaipuvasi johonkin muistoon tai päiväunelmointiin, niin lempeästi tuo itsesi takaisin tähän hetkeen. Olet juuri tässä, juuri nyt harjoittelemassa tietoista havainnointia.

Vie lopuksi tarkkaavaisuutesi omaan kehoosi. Miten kehosi voi? Onko jännittynyt vai rentoutunut? Oletko jotenkin erityisen tietoinen tai valpas havainnoimaan jotain kehosi osaa tai aluetta? Hiero sormenpäitäs yhteen, miltä ne tuntuvat? Voitko tuntea sormenpääsi? Ovat ne karkeita vai pehmeitä? Jos istut tai makaillet jossain niin miltä kehossasi tuntuu? Kiinnitä huomiosi siihen kohtaan missä kehosi tunteet kosketuksen. Miltä tuo kokemus tuntuu? Yrität vain havainnoida tuntemuksesi. Onko se miellyttävää? Onko tuolisi tai sänkysi pehmeä vai kova? Tunnetko kehossasi painetta? Missä paine tuntuu? Miltä se tuntuu? Koeta olla syventymättä tuntemuksiisi, ainoastaan tunnustelet ja annat kokemuksesi haipua pois. Kiinnitä nyt huomiosi kipuusi. Ei hätää, katselet ja tunnustelet vain kipujasi. Katso jos voit ottaa kipuisin kontaktia jäämättä kuitenkaan niihin kiinni. Missä tunnet kipuja? Yritä havainnoida niin tarkasti kuin pystyt. Miltä se tuntuu? Onko se jatkuvaa, vaimeaa vai terävää kipua? Huomioi miten kiputuntemuksesi voivat vaihdella ja muuntua. Huomioi muuttaa se muotoaan kun vain tarkkailit sitä? Liikkuvatko kiputuntemuksesi kehossasi johonkin tiettyyn suuntaan? Katsele ja tunnustelet minne se menee. On täysin ymmärrettävää, että huomioisi, voi välillä jumiutua johonkin voimakkaaseen kivuntuntemukseen. Yritä sitten lempeästi palauttaa itsesi tähän hetkeen tietäen että se olet sinä, joka tarkkaavaiset havainnoit itseäsi. Ei mitään hätää, sinä vain katselet kipujasi. Katselet, tunnustat ja kuulostelet. Koeta olla kiinnittymättä tuntemuksiisi. Se on sinussa ole kivun tunne, ihan niin kuin sinussa olevat varpaasi ja sormenpääsi.

Kun olet havainnoinut kipujasi, huomioi onko sinulla jotain ajatuksia, tuntemuksia tai muistoja, jotka nousevat tietoisuuteesi. Jos koet jotain, niin huomioi ne. Miltä tunnet juuri nyt? Oletko pelästynyt, kun olit kontaktissa kipujesi kanssa? Jos näin koit, niin huomioi vain tuo tuntemus sellaisenaan. Voit sanoa itsellesi, ” se olen minä, joka tunnen olevani peloissani.” Tuletko vihaiseksi siitä, että tämä harjoitus sai sinut ottamaan kontaktia kipujesi kanssa? Tämänkin voit vain huomioida. Tämä kaikki on mielesi tuotetta sen tehdessä omaa prosessoivaa työtään. Muista, että ole shakkilauta. Jokainen näistä tuntemuksistasi ovat shakkinappuloita.

Palaa nyt ajatuksiisi. Nouseeko mieleesi juuri nyt mitään erityisiä ajatuksia? Mitä ne ovat? Kuuntele tarkasti kun ne puhuttelevat sinua. Mitä ne sanovat sinulle? Minkälaista tietoa mielesi tuottaa sinulle? Kuuntele sitä kuin kuuntelisit radiota. Tässä se nyt on, se jatkuu ja jatkuu. Mutta sinä, joka olet läsnä, kuulee tuon kaiken havainnoiden ne sellaisenaan. Samalla tavoin voit toimia muistojesi kanssa, jotka nousevat tietoisuuteesi tämän harjoituksen aikana. Anna niiden tulla ja mennä niin kuin valtameren aallot luonnostaan tekevät. Ne tulevat lähemmäksi ja loittonevat. Sinä hengittelet niitä sisään ja puhaltelet niitä ulos. Sinun ei tarvitse kiinnittyä tai jäädä muistoihisi kiinni. Jos huomaat kuitenkin näin tapahtuvan, etkä ole tässä ja nyt hetkessä, ei se ole ongelma. Huomioi vain mitä tapahtuu ja palaa tarkkailijan ja havainnoijan tuolillesi. Voit jatkaa tätä harjoitusta niin kauan kuin haluat huomioiden kaikkea mitä ympärilläsi tapahtuu. Kun tunnet että olet valmis lopettamaan, voit palata arkirytmiisi ja askareisiisi. Tämä oli hetki itsesi kanssa. Voit kokea tämän uudestaan ja uudestaan aina kun haluat. Voit jatkaa elämääsi. Halutessasi voit kirjoittaa muistiinpanoja tästä harjoituksesta alla olevaan tilaan. Jos haluat jatkossakin kirjata havaintojasi voit tehdä ne vaikka päiväkirjaasi. (Dahl & Lundgren 2006, 94 - 100).

4.6. TIETOINEN KIRJAAMINEN

Tässä harjoituksessa harjoitellaan tietoista kirjoittamista. Mene nyt ohjaajan paikallesi ja vietä muutama hetki kirjoittaen kaikkea mitä mieleesi nousee. Voit kirjoittaa kaikki ajatuksesi, kaikista tuntemuksistasi ja jokaisesta kehollisesta tuntemuksestasi. Nyt ei ole väliä mitä kirjoitat. Kirjoittamisen ei tarvitse nyt olla liittyneenä mihinkään erityiseen. Nyt ei ole teemaa ja se mitä kirjoitat, niin sillä ei tarvitse olla jatkuvuutta. Nyt vain yksinkertaisesti katselet itseäsi tuottamassa verbaalista sisältöä, jota mielesi tuottaa kirjalliseen muotoon juuri tällä hetkellä. Tämä on nyt mielesi työskentelyä, jota voit itsessäsi havainnoida. Voit siis kirjoittaa mitä tahansa mieleesi tuottaakaan. Voit kirjoittaa peloistasi, kivuistasi, kivun tuntemuksista, taistelustasi kipujen kanssa. Eli nyt vain kirjoitat ja kirjoitat. Nyt sinulla on lupa antaa mielentyöskentelyllesi ääni. Kirjoittaessasi yritä pysytellä tietoisuuden tilassa. Joskus voit uppoutua kirjoittamaasi sisältään, se n OK, niin meille kaikille tapahtuu. Silloin vain lempeästi palautat itsesi tähän hetkeen, tilaan ja paikkaan. Katso miten kynäsi liikkuu ja tekee symboleita paperille kirjoittaessasi ajatuksiasi. Istut ja tarkkailet itseäsi kirjoittamassa. Salli kirjoittamisen tapahtua luonnollisesti ja keskeytymättä. Ja kun olet valmis, voit lopettaa. (Dahl & Lundgren 2006, 101).

itsellesi lempeä ja myötämielinen. Jos kivut ovat suuret, anna itsellesi mahdollisuus taukoon ja harjoittele uudestaan seuraavalla kerralla. Jos harjoitus tuntuu vaikealta, sinulla on mahdollisuus harjoitella uudestaan ja uudestaan, sitä se harjoittelu on eli harjoittelua.

Muuta sinun ei tarvitse tehdä kuin tietoisesti katsoa mitä mieleesi nousee istuessasi paikallaan harjoituksen ajan. Voit hyödyntää oppimiasi taitoja kuten olemalla itse shakkilauta ja tarkkailla miten nappulat liikkuvat. Toisinaan joudut taisteluun, toisinaan olet joku nappuloista ja joskus taasen kivut voittavat itsesi. Se on ihan ok. Kun näin tapahtuu tuo itsesi takaisin nykyhetkeen ja jatka istumisharjoitusta kunnes harjoitus on ohitse. Voit tarkkailla ajatuksiasi, tunteitasi, kehollisia tuntemuksiasi hengittää sisään ja ulos. Voit tuntea kehosi, huoneen ympärilläsi ja ympäröivän tilan jossa huoneesi on olemassa. Anna tietoisuutesi laajentua ja anna sitten kaiken haipua pois. Tietoisuustaidot on voimallinen tekniikka ja se mahdollistaa sinun muuttaa käsitystäsi ihmisyydestä ja kipujen kärsimyksestä. Nyt voit alkaa kehittää harjoituksia hyväksymisen suuntaan joka on kaiken harjoittelun keskipisteessä. (Dahl & Lundgren 2006, 101- 105).

5. HYVÄKSYMISHARJOITUKSIA

5.1. OLETKO HALUKAS HYVÄKSYMÄÄN ITSESI

Tarkkailijan positio on voimakas koska nyt et ole sidoksissa mihinkään aikaisempaan kokemukseesi koska ne eivät määrittele sitä kuka sinä olet. Voit ymmärtää menneitä tapahtumiasi mutta ne eivät rajoita tekemisiäsi tai ajatteluasi. Se mahdollistaa sen, että kamppailusi kroonista kipuasi vastaan ei määrittele sitä kuka sinä olet. Sinulla voi olla kipuja mutta sinä et ole kipusi. Tietoiseksi tuleminen ei poista kipujasi mutta se auttaa sinua ymmärtämään kipujasi laajemmassa merkityksessä. Kivut eivät muutu mutta suhtautumisesi niihin muuttuu. Tarkkailijan tuolilla asenteesi kipuusi muuttuu siten, että kipusi ei dominoi koko olemustasi kaiken aikaa vaan voisit hyväksyä kipusi osaksi elämääsi ja siitäkin huolimatta elää arvojesi mukaista elämää. Hyväksyminen on aktiivinen, positiivinen ja kokemuksiisi sitoutuva elämäntapa, niin että voisit elää täytä elämää. Hyväksyminen on tarkkailijan tuolilla istumista, shakkilautana olemista ja aktiivista valintaa hyväksyä sellaista joita ei voi muuttaa. Mitä jos avaisit sylisi ja halaisit kipuasi lämpimästi, osana kokonaisvaltaista persoonallisuuttasi. Muuttaisiko se tapaa, jolla kipusi on sinun vaikuttanut? Voisitko kutsua kipusi kylään ihan niin kuin kaikki pelottavat ajatuksetkin? Metaforassa, jossa juhliisi saapuu häiriköivä tuttu, joudut miettimään miten suhtaudut kutsumattomaan vieraaseen ja miten paljon käytät energiaa häirikön torjumiseen, piilottamiseen, torumiseen ja kontrolloimiseen. Samalla tavoin voit miettiä suhdettasi kipuusi. Tässä muutamia ratkaisuvaihtoehtoja kivun kohtaamiseen jota kutsumme vaikka nimellä (Kalle)

- 1) Opetta ensin Kallelle miten juhlissa pitää käyttäytyä.
- 2) Turrutan itseni Kallen reaktiolta käyttämällä huumeita, lääkkeitä ja alkoholia
- 3) Vältän Kallea kaikin keinoin päättäen olla järjestämättä juhlia tai osallistumatta niihin.
- 4) Tukahdutan tunteeni ja reaktioni Kalleen pitämällä itseni kiireisenä.
- 5) Hyväksyn Kallen täysin ja kokonaisvaltaisesti sellaisena kuin hän on likaisine vaatteineen, huonoine asenteineen, nauttimalla juhlista täysin sydämin.

Mitä näistä vaihtoehtoista sinä valitset? _____

Ensimmäiset neljä vaihtoehtoa tarkoittavat, että kykene nauttimaan juhlistasi Kallen läsnä ollessa. Ainut tapa nauttia juhlistasi on hyväksyä Kalle (kipusi) täysin ja ehdoitta. Vastustaminen, kamppaileminen tai kontrolloiminen ei päästä sinua Kallesta irti, nuo keinot etäännyttävät sinut hauskan pidolta. Hyväksymällä Kallen olemassaolon, hyväksyt samalla sen, että et voi kontrolloida väistämättömiä vikojasi, puutteittasi, poikkeavuuttasi, tai ei toivottuja tuntemuksia tai ajatuksiasi. Samalla voit kuitenkin osallistua ja nauttia juhlistasi täysin siemauksin. Tässä on hyväksymisen oleellinen idea, eli elät elämää jota et voi kontrolloida, vaikka se olisi miten epämiellyttävää ja samalla aktiivisesti tavoittelet sellaista elämää, joka pohjautuu omiin arvoisiisi. Seuraavaksi tarkastellaan mitä voisit tehdä Kallelle – eli sinun kivullesi. (Dahl & Lundgren 2006, 106- 112).

Kivun kokonaisvaltainen hyväksyminen mahdollistaa sen, että voit elää elinvoimaista, osallistuvaa, merkittävää elämää, jonka voit aloittaa vaikka nyt heti. Kuvittele mielessäsi radiota, jossa on kaksi säädintä. Toinen heijastaa sitä kivun määrää, jonka voit tuntea elämässäsi. Toinen taas edustaa kykyäsi hyväksyä kiput. Kivun määrään et voi juurikaan vaikuttaa, se elää omaa elämäänsä. Tämän olet varmaan huomannut siitä, kivun määrää ei voi kontrolloida. Toisaalta se säädin, joka heijastaa halukkuuttasi hyväksyä kipusi on täysin kontrolloitavissasi. Voit säätää säätönappulan korkealle ja valita elämän, joka perustuu kokonaisvaltaiseen hyväksyntään tai säätää nappulan pienelle, jolloin valitset elämän täynnä kamppailuja. Kun valitset sen, että halukkaasti istut kipusi kanssa, säädät hyväksynnän nappulan korkealle ja olet välittämättä kivuistasi. Joka kerta kun kerrot itsellesi, että et voi hyväksyä kipujasi itse asiassa kutsut kipusi mieleesi. Hyväksymis- ja omistautumisterapia perustuu paradoksiin, jos et halua jotain, saat sen takuuvarmasti itsellesi. Jos aiot hyväksyä kivun, jonka syyn vuoksi, et hyväksy sitä ollenkaan. Hyväksyminen antaa sinulle tilaa elää sellaista elämää, jota haluat elää mutta vain, jos avaat sylisi niin avoimeksi kuin voit ja otat kivun avoimin sylin vastaan. Toinen tärkeä asia on, että et voi yrittää hyväksymistä, sillä joko valitset hyväksynnän tai sitten et.

Oletko halukas ottamaan ison askeleen ja halukkaasti ottaa kipusi syleilyysi sekä katselemaan kipujasi tarkkailijan istuimelta katsoen sitä sellaisenaan elääksesi arvojesi mukaista elämää? Kyllä vai ei? Tätä päätöstä tukee työskentelysi tietoisuustaitojen ja defuusio - (etäännyttäminen) taitojen kanssa. Hyväksyminen ei ole helppoa mutta ensimmäinen askel siitä kohti on mennä istumaan tarkkailijan istuimellesi. Istuessasi tarkkailijan istuimellasi, voit nähdä elämäsi kokonaisvaltaisemmin ja voit selvemmin määritellä miten hyväksyminen palvelee sinua kokonaisuutena. (Dahl & Lundgren 2006, 112 - 116).

5.2. HARJOITUS: Käännä itsesi hyväksynnän suuntaan

Nyt harjoitteleme radiometaforan avulla hyväksymisen kohtaamista. Kuten aiemmin totesimme, sinulla on hyvä mahdollisuus kontrolloida hyväksymisen nappulaasi. Kun katsot kipujasi silmästä silmään ja tunnet miten se estää sinua elämästä kokonaisvaltaisesti vilkaise hyväksymisen nappulaasi. Jos huomaat, että se on käännetty pienelle, niin suurena sitä hieman. Kuvittele että siinä on säätömahdollisuus 0-10, missä 0 tarkoittaa sitä, että et hyväksy ollenkaan kipujasi ja 10, että voi täysin hyväksyä kipusi missä tahansa tilanteessa. Katso voitko säätää hyväksymisen nappulaan 10, joka kerta kun kohtaat kipuun liittyvää negatiivista sisältöä. Jos et voi, niin kysy itseltäsi mitä säätönappulan pieni arvo palvelee sinua? Ota askel taaksepäin ja katsele ajatuksiasi ja kuuntele mitä ne kertovat sinulle. Oletko jäänyt kiinni mielesi ajatuskoneeseen? Jos näin on tapahtunut, niin kokeile oppimiasi defuusiotaitoja. Jos mietit jotain tapahtumaa, johon kieltäydyt menemästä vedoten kipuihisi, niin katsele ajatuksiasi ja tunteitasi

tapahtumastasi käsin. Jos valintasi perustuu ja tukee arvojasi niin mieti mitä onko kieltäytyminen, jotain sellaista, mikä saa sinut voimaan eläväksi ja elinvoimaiseksi? Voit sitten päättää elää joko arvojesi mukaista elämää tai sallia kipuhirviön jälleen kerran estää tämän tien kulkemisen tai sille astumisen. Voit esimerkiksi päättää laittaa hyväksymisen asentoon 10 ja mennä tilaisuuteesi ja sen jälkeen hieman alentaa sen arvoja ja huilata hetkisen lepäämällä sängylläsi. Tämä on hyvä tapa opetella hyväksymistä. Kun valitset hyväksynnän, voit tehdä sen tietyn aikaa tai tiettyinä hetkinä. Ajan ja harjoituksen kehittyessä voit kehittää myös hyväksyntäsi.

5.3. HARJOITUS: Anna kivullesi muoto ja luo oma kipuhirviösi.

Yksi tapa kohdata kipujasi on ulkoistaa se ja antaa sille muoto sekä tarkastella voitko hyväksyä luomasi kipuhirviösi. Tämän tehdxkesi yritä saada tietoinen kontakti kipusi kanssa. Yritä siirtyä tietoiseen tilaan ja katso voitko saada yhteyden kipuusi ja kuvaile miltä kipusi näyttää. Kun olet saanut kuvan mieleesi, kuvittele miltä kipusi näyttää kehosi ulkopuolella.

Jos voisit laittaa kipusi kehosi ulkopuolelle, niin minkä muotoinen se olisi? _____

Jos voisit laittaa kipusi kehosi ulkopuolelle, niin kuin iso se olisi? _____

Minkä värinen kipusi olisi, jos se olisi kehosi ulkopuolella? _____

Mistä materiaalista kipusi olisi tehty? Olisiko se kova vai pehmeä, silkkinen vai granaatin kivinen? _____

Jos kivullasi olisi ääni, niin miltä se kuulostaisi? _____

Miltä kipusi tuoksuisi, jos se olisi kehosi ulkopuolella? _____

Nyt kun olet luonut kipuhirviösi kehosi ulkopuolellesi, katsele sitä hiukan. Mitä se tuo sinulle mieleesi? Jos se herättää negatiivisia ajatuksia, tunteita, kehollisia tuntemuksia, tarkastele noita havaintojasi samalla tavoin ja työskentele niiden kanssa samalla tavoin kuin edellä. Jos sinulla tunne, jota vihaat kuten kipuhirviötäsi ota tuo tuntemus työskentelyn kohteeksi ja tuo se kehosi ulkopuolelle. Anna sille muoto,

koko, väri, pintamateriaali, ääni ja tuoksu. Nyt sinulla on kaksi tai useampaa hirviötä edessäsi. Kokeile pystytkö ojentamaan tai jopa koskettamaan itseäsi kohti noita hirviöitä. Kokeile myös pystytkö silittämään hellästi niiden pintaa. Tunne ne sellaisenaan kuin ne ovat, ei sellaisena kuin muut niitä kuvaavat. Kun olet valmis, kokeile pystyisitkö hyväksymään nuo hirviöt juuri sellaisena kuin sinä ne olet luonut. Koeta ottaa ne takaisin sisällesi omaan kehoosi ja lempeästi laittamaan ne sinne missä ne olivat aikaisemminkin olleet. Muista tuo paikka on näiden hirviöiden koti. Jos et salli niiden tulevan takaisin, niin niillä ei ole muutakaan paikkaa minne mennä. Kokeile vielä voisitko suojella kipu hirviöitäsi, niin kuin suojelisit hukassa olevaa loukattua lasta. Ole lempeä heille, hyväksy ne, pidä sylissäsi ja halaa. Ne ovat loppujen lopulta sinun lapsiasi. (Dahl & Lundgren 2006, 116 - 119).

5.4. OLE ISOMPI KUIN KIPUSI (tunne kipusi energian tilana, moviemaker esitys)

Lopullisena hyväksymisharjoitteena, voisit mennä ulos ja aktiivisesti katsella ja etsiä kipuasi tarkkailijan perspektiivistäsi. Aloitetaan, istu nyt paikallasi, sulje silmäsi ja vedä muutama henkäys syvään. Ota itsellesi aikaa ja keskity itseesi huomioiden hengityksesi. Anna itsesi syventyä hengittelyyn ja päästä irti kaikesta. Rentoudut ja ota havainnoijan paikkasi. Kun olet tässä tilassa, niin kuulostelet onko kehossasi jännitteitä. Tunnetko mitään säännönmukaista kipua tai kiputiloja juuri nyt. Jos tunnet, niin keskity tuohon jännittyneisyyteen tai kipuun ja tunne miten, energia liikkuu kehossasi. Yritä tunnustella sitä energian tilana. Ole tietoinen ja yritä välttää käsitteellistämisen tilaasi. Kun olet saanut kosketuksen kipuihisi ja tunnet miten energia lisääntyy kehossasi, katso voisitko saada tilaa tälle tunteelle, jännittyneisyydelle tai kivullesi. Anna sen olla juuri siellä, missä se juuri nyt on. Jos haluat voit laittaa kätesi sen kehonosan päälle jos tunnet jännittyneisyyttä tai kipua. Lämmitä kädelläsi sitä paikkaa, joka tuottaa tuntemuksia itsessäsi. Katsele voisitko avautua kivullesi ja hyväksyä sen energian tuntemuksena, joka kasvaa juuri tuosta kehonosastasi. Sinun ei tarvitse kiinnittyä kipuusi, voit vain hyväksyä sen ja tarkkailla sen olemassaoloa. Vietä nyt muutama hetki antaaksesi kehollesi myötätuntoa, havainnoimalla keholliset tuntemuksesi sellaisenaan kuin ne nousevat. Käy läpi kehosi eri osia yksi kerrallaan ja tarkista löydätkö kivun tai jännittyneisyyden tuntemuksia. Jos kohtaat kipua tai jännittyneisyyttä, tee sama prosessi uudelleen kuten edellä. Tunne se energiana ja toivota se tervetulleeksi juuri siihen kohtaan kehoa kuin se sijaitsee. Kerro kehollesi, että hyväksyt ne sellaisenaan ja haluat tehdä tilaa itsellesi kaikenlaisille tunteillesi ja tuntemuksillesi jotka siellä ovat, niin hyvälle kuin huonoille.

Aloita niskastasi, kasvojesi lihaksista, leukaperistä ja niskastasi. Anna itsesi tuntea jokainen näistä kehonosistasi ja näin tehdessäsi, ajattele miten tärkeitä jokainen näistä osistasi sinulle on. Siirry sitten olkapäihisi ja huomioi jos niissä on jännittyneisyyttä tai kipuja. Jos huomaat näitä tuntemuksia, niin salli itsesi tuntea tuo energia, tunne se tunteena ja hyväksy lopulta. Tee tilaa jokaiselle tuntemuksellesi ilman poikkeuksia. Jos mieleesi nousee ajatuksia, huomioi ne lempeästi ja hyväksy ne sellaisenaan ilman et jätät niihin erityisesti kiinni. Jos huomaat jääväsi kiinni mielen sisältöön, palauta itsesi lempeästi nykyhetkeen ja keskity havainnoimaan kehoasi. Huomioi, että sinä olet tarkkailijana, joka tekee tilaa kiputuntemuksillesi ja että olet paljon isompi kuin kipusi yhteensä. Keskity nyt selkääsi. Huomioi ne selkäsi eri osat, jotka ovat eritavoin kontaktissa tuoliisi, sekä ne osat, jotka eivät ole missään kontaktissa tuoliisi. Mieti miten arvokas selkäsi sinulle on. Muistele kaikkea sitä työtä mitä selkäsi on elämäsi aikana saanut tehdä sekä kaikkea sitä iloa, joista olet voinut vahvaa selkääsi kiittää. Anna nyt tilaasi selkäsi tuottamille epämiellyttäville tuntemuksillesi. Huomioi ja tunnista, miten selkäsi kaipaa huomiota ja huolenpitoa voidakseen jatkaa sitä tehtävää mikä sen täytyy vielä tehdä. Anna selällesi sen toivoma huomio juuri nyt. Jos tunnet

jännittyneisyyttä tai kipuja selkälihakssasi salli itsellesi tuntea nuo tuntemukset ja hyväksy sitten ne sellaisenaan. Voit asettaa kätesi mille tahansa kivuliaalle kohdalle kehossasi ja antaa niille lämpöä ja huomiota.

Jatka käsiisi: Kyynärpäihin, kyynärvarsiin, ranteisiin ja sormiin. Salli itsesi tuntea jännitykset ja kiputilat. Tunne ne kokonaan ilman vastustusta. Jatkaa lanteisiin, reisiin, polviin, sääriin, nilkkoihin ja jalkapohjiisi. Kun havainnoit jokaista kehonosaasi, tarkastele niitä myötätuntoisesti ja salli itsesi tuntea jännittyneisyyttä tai kivuntunteita. Ja kun tunnustelet näitä ongelmallisia kehonosiasi, myönnä niiden olemassaolo, anna itsellesi lupa tuntea kipua ja hyväksy tuntemuksesi sellaisenaan. Kun olet työskennellyt koko kehosi kanssa tällä tavoin, laajenna tietoisuuttasi takaisin tähän huoneeseen jossa istumme ja tuo tänne mukana kaikki se energia, joka kehosi kivut ovat synnyttäneet. Harjoituksen lopuksi kävele huoneessa ympäri tai mene toiseen huoneeseen ja vie kipusi mukana. Voit ajatella, että tämä symbolisoi sitä miten aiot elää elämääsi, tarkastellen kaikkia kokemuksiasi matkalla kohti arvojen mukaista elämääsi. (Dahl & Lundgren 2006, 119 - 122).

5.5. KIPUUN JA VAIKEISIIN TILANTEISIIN LÄHESTYMINEN HYVÄKSYMISEN KAUTTA

Nyt voisi olla oikea aika toteuttaa arkipäivän elämässäsi näitä kaikkia harjoittelemiasi kivun kohtaamisen menetelmiä. Tulevien viikkojen aikana voit harjoitella kivun ja muiden hankalien tilanteiden kohtaamista hyväksymistekniikoiden avulla. Voit itse asiassa aktiivisesti hakeutua ja mennä itsellesi vaikeisiin tilanteisiin, joissa kipusi on aktiivisesti mukana tilanteissa. Kyse on halukkuudesta toteuttaa sellaisia toimintoja, jotka ovat sinulle merkityksellisiä ja joita aikaisemmin olet kipusi vuoksi vältellyt. Kokeile voitko näissä tilanteissa toimia havainnoitsijana ja hyväksyä kivun sellaisenaan kuin se tällä hetkellä on. Anna itsellesi mahdollisuus arvioida voitko tällä tavoin päästä lähemmäksi sellaista elämää, jota haluaisti elää. Voit nyt tehdä luettelon niistä toimista, joihin voit itsesi rohkeasti ja halukkaasti haastaa osallistumaan.

5.6. HARJOITUS: SINULLE STRESSAAVAT TAI VAIKEAT TILANTEET

Kirjoita nyt alla oleville riveille luettelo niistä tilanteista, jotka sinulle ovat kivuliaita, stressaavia tai vaikeita kohdata. Niin tehdessäsi, kirjoita myös niitä tilanteita, joita olet valmis kokeilemaan hyväksymisen kautta. Sitten menet ja etsit tilanteet, kokeilet ja hyödynnät kaikkia niitä uusia tietoisuustaito - sekä hyväksymistaitoja, joita olet viime aikoina harjoitellut ja opetellut. Kirjoita lisäksi niitä tilanteita, jotka tuovat sinulle fyysistä kipua sekä niitä tilanteita, jotka voisivat olla psykologisesti stressaavia vaikka ne eivät liittyisikään kovin läheisesti kiputuntemuksiisi.

Tilanteet, joita oletan olevan fyysisesti kivuliaita. (Kirjaa omaan vihkoosi)

Tilanteet, jotka ovat psykologisesti stressaavia. (Kirjaa omaan vihkoosi)

Seuraavassa on esimerkki potilaan kuvaukset vaikeista ja stressaavista tilanteista.

Tilanteet, joita oletan olevan fyysisesti kivuliaita.

- Raskaat kodinhoidon ja puutarha työt
- Vanhojen ystävien tapaaminen
- Liikunnallisiin harrastuksiin osallistuminen ja liikuta noin yleisesti ottaen
- Lasten liikuntaharrastusten seuraaminen harjoituspaikkojen sivustalla
- Anopin auttaminen hänen asuntonsa siivoamisessa
- Likaisten ulkoikkunoiden peseminen
- Sukutapaamisen järjestäminen
- Lasten kanssa leikkiminen pihalla
- Istuminen haluamallani luennolla

Tilanteet, jotka ovat psykologisesti stressaavia.

- Ajatus töihin palaamisesta
- Vakuutusyhtiövirkaileijan tapaaminen aiheena työkyvyttömyyteni
- Työpaikallani vieraileminen
- Keskustelu naapureitteni kanssa syystä miksi olen kotona enkä töissä
- Lapsilleni selittäminen miksi en voi tehdä heidän kanssaan asioita, joita aikaisemmin tein
- Syyllisyyden tunteminen, kun en pysty auttamaan anoppiani, jolla juuri oli sydänkohtaus
- Miehen läheisyyden välttäminen
- Yritys kertoa ihmisille mikä oikeastaan on ongelmani.

Kun olet saanut listasi valmiiksi mene ulos ja kokeile tietoisesti mennä tilanteisiin hyödyntäen hyväksymis- ja tietoisuustaito harjoitteita. Sinun ei tarvitse aloittaa heti kaikkein vaikeimmasta tehtävästä vaan voit tehdä itsellesi helpompia tilanteita kehittäen näin samalla omia hyväksymistekniikoitasi. Katso nyt listaasi uudestaan ja arvioi jokainen kohta asteikolla 1- 10, missä 1 on vain vähän haastava ja 10 tarkoittaa erityisen vaativaa tilannetta. Kirjoita arvioisi jokaisen kirjoittamasi kohdan perään. Sitten kun olet arvioinut miten haastavia nämä tilanteet ovat sinulle, voit lähestyä niitä helpoimmasta vaikeimpaan kohti. On hyvä aloittaa pienin askelin. Ja kun olet valmis, eteni kohti vaikeampaa ja lopuksi myös kivuliasta tilannetta, joille annoit arvion 10, hyödyntäen tietoisuus – ja hyväksymistaitojasi. Kun olet kokeillut niin kirjoita nyt muistiinpanoja ja havaintoja kokemuksistasi. Käytä alla olevaa tilaa kirjoittaaksesi havaintosi siihen, niin että voit reflektoida ja arvioida niitä ja kenties oppia uusia tapoja parantaa hyväksymistaitojasi ajan myötä.

Vaikea tilanne, jota kokeilin.

Mitä mieleni ja kehoni huutavat minulle (tee muistiinpanoja sekä fyysisestä kivusta, sekä siitä mitä mielesi olisi tilanteissa halunnut tehdä ja sanoa):

Käyttämäni hyväksymistekniikat (mitä oppimiasi tekniikoita käytit ja miten ne sinulle toimivat)?

Miten voisin parantaa tekniikkaani tulevaisuudessa (kirjaa ylös mitä muita tapoja voisit menestyksekkäästi toteuttaa harjoitellessasi hyväksyntää):

Nyt on aika toteuttaa viimeinen askel kohti haluamaasi elämää, ottamalla kipusi matkakaveriksesi. Alamme opetella tietoista suunnitelman laatimista, miten pääset kohti arvojesi mukaista elämää. Nyt viimeistään kannattaa hyödyntää kaikkia edellä oppimiasi tekniikoita, sillä ne ovat voimallisia työkaluja uudelle tiellesi. (Dahl & Lundgren 2006, 122 - 125).

6. ASIALLE OMISTAUTUVA TOIMINTATAPASI

Kuvittele hetken, että olet linja-auton kuljettaja ja määränpääsi sekä autonikkunakyltin teksti on ”minun elämäni”. Ajat autoreittiäsi joka ainut päivä ja pysähdyt pysäkeilläsi poimimaan matkustajia kyytiin. Jotkut matkustajista ovat ystävällisiä. Joskus kyytiisi nousevat mukavia vanhoja tätejä, perheitä, uupuneita vanhempia ja pieniä lapsia. Pidät kaikista matkustajistasi ja ajattelet niiden olevan ystäviäsi. Aina silloin tällöin kyytiisi nousee myös epämiellyttäviä, vähän inhottavia ja pelottavia matkustajia. Jotkut niistä ovat pitkähiuksisia ja kauhistuttavan näköisiä. Jotkut ovat iljettäviä ja heillä on vain musta kaapu päällään. Kipuhirviösi, jonka tapasit edellisessä luvussa, nousee myös autoosi joka ainut päivä. Se ei aina nouse samalla pysäkillä mutta nousee kuitenkin jossain vaiheessa terävine ja purevine hampaineen aiheuttaen itsellesi paljon mielihapaa. Ajan myötä alkaa tuntua siltä kuin hirviöt alkaisivat määrällä muita matkustajia. Ne liikkuvat autosi etuosaan ja pyytävä kilttejä matkustajia siirtymään auton takaosaan. Hirviösi haluaa

ottaa niin monta istuinta kuin se haluaa ja pyytää muita asiakkaita menemään minne haluaa. Hirviösi alkaa myös kertoa minne sinun pitäisi ajaa. Vuosien myötä olet antanut periksi ja menet pelkosi vuoksi hirviösi haluamaan suuntaan.

Ajan kuluessa huomaat, että linja-auton reittisi ei seurakaan navigaattorisi alkuperäistä reittiä enää. Aloittaessasi bussinkuljettajan työn menit siihen suuntaan kuin halusit. Matkustajat vain sattuvat astumaan autoosi reitilläsi. Nykyään menet minne hirviösi haluaa sinun menevän. Ei ole riittävän kurjaa että menet minne hirviösi määrää vaan se, että niitä on enemmän ja enemmän ja ne ovat pelottavampia kuin aikaisemmin. Nykyään mukavat vanhat tädit eivät enää uskalla tulla kyytiisi sillä kyydissäsi on vain hirviöitä joiden nimet ovat suru, mielipaha, menetys, onneton, toivoton, syyllinen, surumielinen ja häpeä ja ne tulevat autoosi joka ainut päivä. Jonain päivänä havahdut tähän ja huomaat yhä olevasi autonkuljettaja ja että sinulla on mahdollisuus valita minne sinä ajat. Kipuhirviösi on koko ajan ollut mukanasasi yhä äänekkäämpänä ja isompana mutta se ei tarkoita, että sinun pitäisi vaihtaa navigaattorin osoitetta. Sinä voit vieläkin määrätä suunnan ja määränpäin autollesi. Voit itse asiassa viedä autosi ihan minne haluat. Valinta on täysin sinun.

Tähän todellisuuteen heränneenä menet autoosi ja ensimmäiseksi kipuhirviösi huutaa sinulle että tänään et sitten mene työpaikallesi tai haukkaan sinulta palan selästä – ja sinä kyllä tiedät miltä se tuntuu! Vie minut nyt heti kotiin huilaamaan sängylle! Kuulet mitä hirviösi sanoo mutta päätät kuitenkin mennä työpaikallesi välittämättä väitellä tai kinastella hirviösi kanssa. Mitä nyt luulet tapahtuvan? Ehkäpä hirviösi suuttuu ja alkaa huutaa vielä kovemmin ja uhkailee puraisevansa sinua vielä kipeämmin niin, että sattuu!? Taas kuuntelet mitä hirviölläsi on sinulle sanottavaa ja istut havainnoijan tuolillasi sekä päätät mennä työpaikallesi. Tämä on tietysti vain yksivaihtoehto määränpäällesi, muita voivat olla osallistuva vanhemmuus, kotityöt, vapaaehtoistyö, tai mitä tahansa mikä sinulla on merkityksellistä ja tärkeää. Kotiin tullessa kipuhirviösi on edelleen kyydissäsi ja näyttää tosi suivaantuneelta. Olet ihan varma, että nyt se puree sinua mutta päätät mennä autoosi kaikesta huolimatta. Tiedät ihan hyvin että kipuhirviösi voi kostaa sinulle milloin sitä huvittaa. Mutta tästäkin huolimatta sinä voit tehdä mitä haluat riippumatta siitä mitä kipuhirviösi sinulle yrittää kertoa. Sinun ei tarvitse pyytää kipuhirviötäsi poistumaan autostasi, vaan voitte yhdessä jatkaa matkaa. Sinä vain päätät, että sinun pitää tehdä mitä ikinä sinun tarvitsekaan tehdä, siitäkin huolimatta mitä kipuhirviösi sinulle huutaa, uhkailee tai saarnaa. Kuten ystäväsi ”Kalle pummi” voit pyytää kipuhirviötäsi jäämään mutta tee selväksi että sinä teet mitä ikinä sinä haluat tehdä eikä niin kuin mitä hirviösi sinua käskee. Voisitko kuvitella millaista se olisi? Entä voisitko kuvitella mitä kipuhirviösi sillä välin tekisi? Miltä se tuntuisi, jos voisit ajaa autoasi minne haluaisit sen menevän kuljettaen mukanasasi kipuhirviöitä, ja vanhoja mukavia tätejä. Mitä se muuttaisi elämässäsi? (Dahl & Lundgren 2006, 125 - 129).

6.1. MITÄ SITTEEN ON ASIALLA OMISTAUTUVA TOIMINTATAPASI?

Olet nyt kenties huomannut, että voit hyväksyä vaikeitakin näkökulmia elämässäsi tehdäksesi tilaa itsellesi elää sitä elämää, jota sinä oikeasti haluat. Voit tehdä tietoisien valinnan hyväksyä kipusi niin, että voit samalla alkaa muovaila elämäsi suuntaa ilman, ilman että kipusi määrittelee minne sinun pitää mennä. Olet ehkä huomannut, että voit luopua kipusi kontrolloimisesta. Syleilemällä ja halaamalla kipuasi, voit navigoida elämäsi uuden suunnan eikä kivun tarvitse sanella sitä minne sinun pitäisi mennä. Hyväksyminen ja tietoisuustaidot voivat tarjota sinulle mahdollisuuden suunnan muutokseen. Ne voivat tarjota sinulle uuden tavan tarkastella kipukokemustasi kokonaisvaltaisena. Yhdistäessäsi hyväksymisen sitoutumiseen

saat muutoksellesi todellista voimaa. Hyväksyntä antaa sinulle mahdollisuuden oivaltaa että sinä oletkin autonkuljettaja joka määrää minne navigoit autosi. Mutta sinun täytyy sitoutua päätökseesi, mikä tarkoittaa että sinä päätät mitä teet ja miten suunnittelet haluamasi päätöksen. Asialle omistautuva toimintatapa tarkoittaa sitä, että päätät tehdä jotain ja sitten teet päättämäsi asian. Nyt on sinun vuorosi tehdä elämässäsi samoin kuin autonkuljettaja. Istu kuljettajan penkille ja ohjaa elämäsi haluamaasi suuntaan. Kysymys kuuluu, minne haluat mennä?

6.2. ARVOKOMPASSI KERTOO MINNE SINÄ OLET MENOSSA

Sinä tiedät hyvin tarkkaan minne olet menossa. Tutkimme aiemmin millaista olis mielekäs elämä ja rakensimme siitä arvokompassin. Nyt kun olet harjoitellut ajatusten etäännyttämistä, tietoisuustaitoja sekä hyväksymistaitoja on aika mennä siihen suuntaan mihin arvokompassisi sinulle suunnan kertoo. Sinulla on nyt työvälineitä ottaa vastuu elämästäsi, joten matkaan vaan!

6.3. HARJOITUS: MITEN KÄYTÄN ARVOKOMPASSIANI PÄÄTTÄESSÄNI MINNE OLEN MATKALLA

Kertaa nyt oma arvokompassisi. Käytä nyt pieni hetki tutkiaksesi mitä kirjoitit. Varmista, että se mitä kirjoitit arvoistasi jokaisen kymmenen osa-alueen kohdalla todella heijastaa sitä, mitä elämältäsi haluat. Jos näin on, niin jatka harjoitusta ja kirjoita uudelleen arvojesi mukainen elämän suuntasi alla olevaan tilaan, niin että voit palata niihin helposti harjoitusten jatkuessa. Jos jotain on muuttunut arvojesi tai ymmärryksesi suhteen työskennellessäsi niin varmista että ajatuksesi heijastavat tätä uutta ymmärrystäsi.

Läheiset

ihmissuhteet: _____

Vanhemmuus: _____

Perheen sisäiset suhteet:

Sosiaaliset vuorovaikutussuhteet:

Työelämä:

Vapaa-aika:

Kansalaisuus oikeudet:

Henkilökohtainen kasvu ja kehitys:

Terveys:

Henkisyys:

Tarkastele nyt arvioitasi ”arvosairastamistasi”, minkä parissa työskentelit saadessasi valmiiksi arvokompassisi. (Ristiriita aikomuksesi ja toteuttamiesi haaveiden suhteen, jotka liittyivät arvoihisi). Onko siellä sellaisia alueita, joissa tunnet, että et ole täysillä elämässä sellaista elämää, jota haluaisit juuri nyt? Jos näin on, niin kirjoita niistä havaintojasi alla olevaan tilaan. Ja vielä, jos jotain on muuttunut siitä lähtien kun aloit työskennellä tämän kirjan parissa, niin kirjoita niistäkin havaintojasi. Kaikkien tärkeintä on olla rehellinen sen suhteen missä olet ja minne haluat mennä. Päätä nyt valita yksi arvoalue, jonka parissa haluaisit jatkossa työskennellä. Ne päätökset tai toimet, joiden parissa nyt työskentelet mallintaa niitä valintoja, joita voit tehdä muillakin elämän alueillasi. Kun löydät tavan millä siirtyä kohti jokaista arvoasi on tärkeää että todella sitoudut noudattamaan myös niitä, saavuttaaksesi päämääräsi. Mutta aloitetaan ensin yhden arvoalueen parissa. Se voisi olla arvo alue, joka mikä eniten tuottaa sinulle kärsimystä tai

”arvosairastamista”. Jos tunnet itsesi varmaksi, niin voit ottaa ison askeleen ja valita sen elämän alueen, joka tarvitsee eniten työstämistä. Mieti nyt jotain sellaista mitä voisit arvoasi suhteen tehdä, joka saa sinut tuntemaan elinvoimaiseksi ja eläväksi uudelleen. Tämä voi antaa sinulle lisämotivaatiota. Jos sinua hiukankaan pelottaa niin valitse sellainen alue missä arvosairastamisesi on vähäisempää ja voisi olla rakennusaineena haastavampien arvoalueiden suhteen.

Nyt kun olet valinnut arvoasi, minkä parissa työskennellä, kirjoita se alla olevalle viivalle.

Mieti nyt arvoasi ja yritä keksiä, jotain konkreettisia tekoja, jotka voisivat viedä sinut yhden askeleen lähemmäksi haluamaasi suuntaan. Mitä tekisit juuri nyt, tänään, joka voisi näkyä tai ilmetä jotenkin arvoasi suhteen. Valitse yksi konkreettinen ja saavutettavissa oleva tavoite, joka saisi sinut tuntemaan itsesi elinvoimaiseksi ja eläväksi uudelleen. Esimerkiksi voisit parantaa terveyttäsi liikkumalla useammin. Tarvitset siihen asteittaisia portaita saavuttaaksesi sen tason, johon olet pyrkimässä, kohti parempaa ja onnellisempaa elämää. Joten ensimmäinen askel voisi olla meneminen liikuntasalille ja tehdä päättämääsi liikettä noin 10 min. ajan. Tee ensin vähän lyhyemmän aikaa, jotta et haukkaisi liian isoa palaa kerralla. Eli ajattele käytännöllisin termein ja askelin, jotka vievät sinut kohti haluamaasi elämänsuuntaa. Kun olet valinnut tehtävän johon sitoudut niin kirjoita se alla olevaan tilaan:

No niin, tämä on ensimmäinen askel kohti arvojesi mukaista elämää. Otetaan seuraava askel. (Dahl & Lundgren 2006, 129- 133).

6.4. HARJOITUS: NYT VAIN TEET SEN!

Seuraava askel voi kuulostaa helpolta. Mitä ikinä valitsitkaan mene ulos ja tee se mihin sitouduit. Nyt ei kannata epäröidä vaikka toteuttaminen voi olla monelle vaikea kynnyks. Kukaan ei estä sinua tekemästä sitä mitä juuri kirjait tehtävään, johon sitouduit. Tässä kohtaa mielesi yleensä alkaa kertoa sinulle neuvoja miten sinun kannattaisi toimia. Alatko sinä kuuntelemaan autossasi istuvia kipuhirviöitä? Kertaa mielessäsi kaikkia niitä defuusiotekniikoita, tietoisuustaitoja sekä hyväksymisstrategioita ja päätä toteuttaa niitä työskennellessäsi mielesi neuvoihin. Muista että mielesi kone ei määrittele sitä kuka sinä olet. Jos huomaat esteitä, niin havainnoi ja tarkastele niitä, hengittele sisään ja halaa niitä avoimin sylin. Katos voitko nyt siirtyä kohti arvojesi mukaiseen suuntaan kantaen mukana kaiken sen kivun ja pelon mitä tällä hetkellä sisimmässäsi koet. Mitä useammin valitset sitoutuneen toiminnan kohti tavoittelemiasi arvoja, sitä helpompaa se tulee jatkossa olemaan. Käyttäytymisen vahvistaminen on voimaannuttava kokemus meille kaikille. Voit nyt muistella kokemuksellisen välttelyn ajatuksia, miten helppoa olisikaan luovuttaa mutta se voi johtaa pakenemiseen kerta toisensa jälkeen. Siitä voi tulla jopa kehämäinen oravanpyörä missä lukee ”no exit”. Toiseen suuntaan sitoutuminen on dynaaminen ja voimistuva työskentelyote ja se luo positiivisen kehän missä on monta ulostuloa ja saat siitä rutkasi positiivista vahvistamista itsellesi. Aina kun sitoudut ja teet niin tavoitteitteesi saavuttaminen tulee helpommaksi ja helpommaksi. Päivittäisessä elämässä voit huomata, että sitoutuminen toimintaan saa sinut tuntemaan itsesi elinvoimaiseksi ja eläväksi. Tätä positiivista kehää vahvistaa uudet ja toistuvat askeleet kohti arvojesi mukaista elämää. Tätä voit harjoitella seuraavaksi.

6.5. HARJOITUS: ELINVOIMAIKUUTESI TESTAAMINEN

Yritä tehdä valitsemasi toiminnot tietoisesti ja katso mitä havaintoja saat itsellesi. Yritä arvioida lisäävätkö jokapäiväiset arvojesi mukaiset sitoumukset elämäsi elinvoimaisuutta. Loppujen lopuksi kaikki jokapäiväiset valinnat ja tekemiset ovat niitä askeleita, jotka vievät tai eivät vie sinua kohti arvojesi mukaista elämää. Voit arvioida vaikka joka päivä miten arvojesi mukainen sitoutuminen ja toiminta vaikuttaa kipuihisi tai tukee arvojesi mukaista elämää. Alla olevassa listassa on tekoja, jotka luokitellaan kipujesi helpottumiseksi ja tekoja, jotka lisäävät elinvoimaisuuttasi. Kun arvioit toimintojasi, niin tee samalla muistiinpanoja alla olevaan työskentelylomakkeeseen. Kirjoita ylös tekemäsi toiminto ja laita rasti kumpaan sarakkeeseen luokittelisit toimintosi.

SITOUTUNUT TAPASI TOIMIA	KIPUJEN LIEVITYMINEN (Vähemmän elinvoimainen)	ELINVOIMAIKUUDEN TUNNE

Mitä havaintoja teit arviointisi aikana? Voisitko päätellä noin silmämääräisesti montako prosenttia luokittelisit elinvoimaisiksi teoiksi? Jos suurin osa arvioinneistasi liittyi kipujen lievittymisen, niin sinun täytyy sitoutua toimintaasi, niin että voisit elävöittää elämäsi. Mistä muuten tiesit lisäävätkö toimintasi elinvoimaisuutta vai vähensivätkö ne kipujasi? Kuvaile tuntemuksiasi, jokaisen toiminnon mukaisesti alla oleville riveille.

Elinvoimainen toiminto

tuntui: _____

Kipuja lievittävä, (ei niin elinvoimainen) toiminto tuntui:

(Dahl & Lundgren 2006, 133- 137).

Monet ihmiset kuvailevat elinvoimaisuuttaan sillä että he tunsivat olevansa täysin elinvoimaisia, säteillen kehon, mielen ja henkisyysenergiaa. Kun teet päätöksiä sen suhteen mihin toimintoon sitoudut, niin tämä tuntemus tulisi olla punainen lankasi mitä seurata. Sinun kannattaa muistaa, että se elinvoimaisuus ja energisyys, minkä saat kun otat askelia kohti arvojesi, ovat niitä asioita, jotka vahvistavat sitoutumistasi ja tehden niistä vahvan ja kestävä. Tämä havainto lisää myös sitoutumistasi arvojesi mukaiseen toimintaan koska se mahdollistaa toiminnan vaikka sinulla olisi kipuja.

Jos teit harjoituksen mukaisesti sitoutuen arvojesi mukaiseen toimintaan, niin arvioi miltä askeleen ottaminen sinusta tuntui. Saiko se tuntemaan sinut elinvoimaiseksi? Ajattele, jos voisit tuntea näin joka päivä? Ikään kuin se olisi hetki hetkeltä siirtymistä lähemmäksi ja lähemmäksi kohti elinvoimaisuuden kokonaisvaltaista tunnetta. Eikö se olisi sellaista elämää, jota haluaisit elää. Voisit sanoa jälkeenpäin ”se oli todella elämisen arvoista elämää”. Hei, sinä voit elää tätä elämää, aloitatko jo tänään?

6.6. ELÄMÄÄ ”HÄRÄNSILMÄSSÄ”: SITOUDE JOKA PÄIVÄ ARVOJESI MUKAISEEN TOIMINTAAN

Tästä eteenpäin voit ottaa useampia askeleita kohti arvopohjaista elämääsi. Tällä tavoin askel askeleelta voit saavuttaa määränpäsi. Matkaa voisi kuvata prosessiksi, jota matkaat joka päivä elämässäsi. Arvokompassisi sitouttaa ja antaa elämällesi suunnan, jota kohti teet matkaasi. Arvot ovat elämäsi suuntaviivoja ja voit itse valita joka päivä elämässäsi menetkö arvojesi mukaista elämää kohti vai et.

6.7. HARJOITUS: Häränsilmä

Tämä on oleellinen sitoutuneen toiminnan harjoitus. Seuraavan viikon aikana voit alkaa elää ottaen elämäntavaksesi sitoutuneen toiminnan. Samalla voit kirjata ylös prosessin etenemistä alla olevan kaavakkeen avulla. Tee nyt itsellesi lupaus, että sitoudut vähintään yhden askeleen ottamiseen, jonka suuntana on arvopohjainen elämäsi. Tarvitset siis seitsemän kopiota tai tulostetta tästä lomakkeesta viikkoa varten. Tämä on sinun häränsilmä päiväkirja, joihin voit merkitä tekemäsi sitoutuneet toiminnot, arvioiden samalla, miten elinvoimaiseksi nuo askeleet ovat sinut itsesi tuntemaan. Voit myös uudelleen määrittellä seuraavan sitoutuneen toimintasi, jolloin voit miettiä teetkö vielä jotain toisin voidaksesi vielä elinvoimaisemmin. Tässä harjoituksessa häränsilmä edustaa täydellisen tuntemuksen ja elinvoimaisuuden huipentumaa, kun otat sitoutuneita askeleita kohti arvostamaasi elämää. Tavoitteesi on siis päästä lähemmäksi ja lähemmäksi häränsilmää, eli päästä lähemmäksi sitä elämäntapa missä voit olla niin elinvoimainen kuin mahdollista joka ainoana viikonpäivänä.

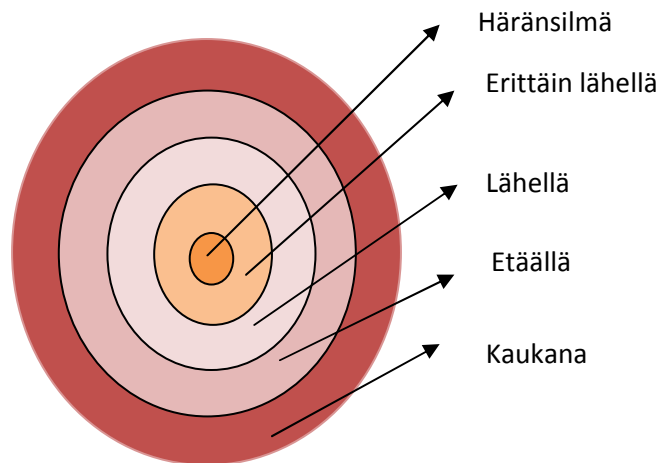
Valitse nyt yksi kymmenestä arvoalueesta, joita aikaisemmin tutkimme. Voi ehkä olla helpompaa valita sellainen arvo, jonka olet aikaisemminkin valinnut. Voit tuki valita jonkin toisenkin arvoalueen. Mihin arvoalueeseen haluaisit keskittyä juuri nyt?

Mieti nyt, miten voisit parhaimmalla mahdollisella tavalla ilmaista arvojesi tällä alueella. Kirjoita alla olevalle riville mitä ottaisit huomioon. Ota huomioon myös, se mitä aiemmin kirjoitit tästä arvoalueesta.

Mieti nyt minkä toiminnon voisit toteuttaa, joka veisi sinut askeleen lähemmäksi arvostamaasi suuntaa. (Vaikka olet tehnyt tämän aiemminkin, on aika tehdä se nyt uudestaan.

Laita nyt tämä moniste kiinni ja ota suunnittelemasi askel, johon voisit sitoutua. Tule sitten takaisin tämän harjoituksen pariin, kun olet saanut toteutettua toimintasi. Voit sitten arvioida toimintaasi hyödyntäen alla olevaa häränsilmän kuvaa. (Dahl & Lundgren 2006, 138 - 140).

Elinvoimaisuuden darts - taulu



No niin, nyt on aika arvioida ottamiasi askeleita. Yllä olevan darts- taulun vieressä on viisi tasoa, joihin voit arvioida tekemäsi toiminnon etäisyyttä häränsilmästä eli täysin elinvoimaisesta tunteesta. Nämä ovat "kaukana", "etäällä", "lähellä", "erittäin lähellä", "häränsilmä". Arvioi miten toimintasi sai sinut tuntemaan ja laita (x) siihen kohtaan darts- taulun aluetta, mikä kaikkein parhaiten kuvaa toimintaasi suhteessa kokemaasi elinvoimaisuuden tunteeseen. Esimerkiksi, jos päätät tehdä jotain, joka mielestäsi lähestyy valitsemaasi arvoaluetta, mutta et kuitenkaan tunne itseäsi voimaantuneeksi, laita (x) "kaukana" kohtaan.

Tästä ei tarvitse olla häpeissään. Saat siitä arvokasta tietoa, mitä voit hyödyntää harjoituksen seuraavassa eli viimeisessä osiossa. Aina kun teet sitoutuneen arvoihin perustuvan toiminnon, laita (x) siihen kohtaan darts – taulua, joka parhaiten kuvaa toiminnon jälkeisiä tuntemuksiasi. Silloin kun sitoudut toimintaan, joka saa sinut kokemaan itsesi eloisaksi ja tunnet miten pursuat sisäistä voimaa, niin laita (x) häränsilmään. Laita (x) ja onnittele itseäsi koska tämä tunne on se mihin sinä voit päästä joka päivä elämäsi aikana. Jos et osu häränsilmään, voit kysyä itseltäsi seuraavat kysymykset:

Mikä kokemuksessani oli sellaista, että en tuntenut sen jälkeen itseäni täysin elinvoimaiseksi?

Mitä voisin tehdä toisin, että tuntisin pääseväni lähemmäksi kohti arvopohjaista tietäni?

Mikä olisi se täsmällinen tai nimenomainen konkreettinen toiminta, johon voisin sitoutua ja tehdä saavuttaakseni arvojen mukaisen elämän ja kokisin itseni elinvoimaiseksi?

Mene nyt ulos ja tee se toiminta, ja käy sen jälkeen tämä sama prosessi uudestaan läpi.

Yllä olevan harjoituksen tavoite on auttaa sinua kehittämään tietoisuuttasi elinvoimaisuuden tunteesta sekä myös niiden valintojen tekemisestä, jotka auttavat sinua tekemään arvojesi mukaisia asioita ja saamaan elinvoimaisuuden tunteen, niin että pääsisit lähemmäksi häränsilmää. Tässä harjoituksessa ei voi tehdä virheitä, koska kaikki yrityksesi antavat sinulle arvokasta tietoa miten voisit paremmin elämässäsi. (Dahl & Lundgren 2006, 140 - 142).

6.8. TEE ITSELLESI TUKIRYHMÄ TUKEMAAN SITOUTUNUTTA TOIMINTATAPAASI

Nyt on tärkeää saada tukea läheisiltäsi, jotta saisit rohkeutta toteuttaa uutta elämäntapaasi. Kun alat muuttaa elämäsi kohti arvojasi, sinä muutut ja muut huomaavat sen. Muutoksesta kertominen ja tuen pyytäminen voi olla voimaannuttavaa ja saat siitä vahvistusta kaikelle tekemisillesi. Elinvoimaisuutesi aistiminen ja arvojesi mukaisen toiminnan havaitseminen voi olla mieluisaa myös läheisillesi. Mutta joillekin voi olla vaikeaa hyväksyä käyttäytymisesi muutokset. Esim. ne henkilöt joista olet huolehtinut eivätkä enää saa huomiota sinun vuoksi että keskityt omiin arvopohjaisiin toimintoihisi voivat pahoittaa mieltä. Mutta pidä mielessä se, että pitkällä aikavälillä hekin huomaavat että muutoksesi on juuri sinulle parasta mitä voi tapahtua. Seuraavassa harjoituksessa voit pohtia, sitä miten muutoksesi vaikuttavat perheeseesi, ystäviin,

läheisiin työtovereihin, tai niihin ihmisiin, jotka ovat sinua lähelläsi. Harjoituksen jälkeen voit miettiä miten saisit muutkin ymmärtämään, elämän muutoksesi välttämättömyyden.

6.9. HARJOITUS: Tukiryhmän kehittäminen

Keihin elämässäsi tapahtuvat muutokset voisi vaikuttaa juuri tällä hetkellä?

Miten arvelet heidän reagoivan?

Miten voisit auttaa heitä ymmärtämään sitä, miksi olet muutokseen ryhtynyt?

Toivottavasti edellinen tehtävä auttaa sinua ennustamaan, ennakoimaan ja selviytymään joistain vaikeuksista, mitä voit kohdata suhteissasi läheisiisi, kun jatkat sitoutuneiden askelien ottamista suuntana arvopohjainen elämäsi. Voit kokea ehkä helpottavana kyetessäsi ennustaa niitä konflikteja, joita voi nousta työskentelysi aikana sekä läheisten että itsesi suhteen. Tässä on muutamia vihjeitä, mitä voit hyödyntää kun keskustele läheistesi kanssa muutoksista, joita olet toteuttamassa.

- Puhu suoraan ja rehellisesti arvoistasi ja siitä mitä haluat tehdä ja mitä nyt olet tekemässä. Kerro miten toimintosi pohjautuvat elämänkompassiisi sekä ole lujana arvojesi ja itsesi puolesta.
- Puhu itsestäsi ja siitä mitä sinä haluat. Voit esim. kertoa että aloitat keramiikkakurssin, koska haluat tavata muita ihmisiä ja tehdä käsilläsi jotain luovaa. Työskentely muiden kanssa antaa elämällesi sisältöä ja lisää energiaasi. Haluaisit läheisesi tukea tähän työskentelyyn. Pyydä voisiko esim. puoliso olla yhtenä iltana kotona hoitaen lapsia ja kodintöitä kun sinä käyt harrastuksessa.
- Houkuttele sinulle tärkeitä ihmisiä olemaan lähelläsi ja tukemaan sinua työskennellessäsi arvopohjaisesti. Näin hekin voivat kokea lisääntyvän energisyytesi ja elinvoimaisuutesi, mikä epäilemättä auttaa heitä tukemaan sinua elämän muutoksessasi. Voit esim. sanoa että menet säännöllisesti viikoittain kuntosalille liikkumaan ja voit myös pyytää heitä mukaasi kaveriksesi.
- Koeta olla joustava ja kokeile oppimiasi defuusiotekniikoita, tietoisuustaitoharjoitteita sekä hyväksymisharjoitteita, silloin kun tarvitset niitä tai olet varannut niille ajan kalenteristasi. Jos kuitenkin läheisesi reagoivat negatiivisesti kommentteihisi käyttäytymisen muutoksesta, ota kommentit vastaan ja tee niille tilaa itsessäsi ja yksinkertaisesti hyväksyt ne kommentteina mutta älä peräänny omista suunnitelmistasi.

- Kunnioita arvojesi ja ole sitkeä sekä periksiantamaton, etsien elämällesi elinvoimaa ja uusien kokemuksiesi kautta.

ELÄ ARVOPOHJAISTA ELÄMÄÄ JOKA PÄIVÄ

Jos olet päässyt näin pitkälle niin, voimme onnitella sinua. Olet tehnyt uskomattoman työn koska olet työskennellyt koko sydämelläsi tämän harjoitusohjelman läpi. Nyt osaat hyödyntää defuusiotekniikoita, tietoisuustaitoja sekä hyväksymisharjoitteita auttaaksesi itseäsi valitsemaan arvokkaan elämän kipujesi kanssa, sen sijaan että omistaisit elämäsi kivuillesi. Nyt viimeistään kannattaa hyödyntää ja harjoitella oppimiasi taitoja jokapäiväisessä elämässäsi. Eläminen arvopohjaisesti tarkoittaa että valitset elinvoimaisuutta lisääviä toimintoja jokapäiväisen elämän arkeesi. Nyt voisimme vielä tutkia miten selviytyä odottamattomista vaikeuksista tai esteistä, joita voi matkan varrellesi ilmaantua. (Dahl & Lundgren 2006, 142- 146).

7. MITEN YLITÄN YLLÄTTÄVÄT JA ODOTTAMATTOMAT ESTEET?

Eli miten selviät odottamattomista esteistä? Vastaus on yksinkertainen. Harjoittelet ja kokeilet samoja tekniikoita, joita olet jo nyt soveltanut ja ottanut työkaluiksi elämääsi. Etäännytä ajatuksiasi nähdäksesi mitä ne sinulle sanovat. Istu tarkkailijan tuolillesi ja katsele tilannettasi hieman etäämmältä. Ota ongelmat syliisi, halaa niitä ja harjoittele lempeästi sisäistä hyväksyntää. Heijasta sitten niitä arvoihisi ja jatka matkaasi kohti arvojesi kantaen kivun, mielen puhkoneen ja muut esteet sisälläsi. Nyt voisimme miettiä mitä kaikkia mahdollisia esteitä matkallesi voi ilmaantua. Voisimme kehittää toimintasuunnitelman, minkä turvin osaat toimia esteiden ilmaantuessa matkallasi kohti arvopohjaista elämääsi.

7.1. MAHDOLLISIA ESTEITÄ

Monet esteistä ovat sellaisia, joita ei voi ennustaa tai nähdä. Ne ovat ikään kuin veden alla piilossa. Jos alat murehtimaan etukäteen, että mitä kaikkea eteesi voi tulla, et voi nauttia matkanteostasi. Avain tähän on tietoinen läsnäolo matkatessasi matkaasi eteenpäin. Eli on tärkeää osallistua täysillä elämän tuomiin mahdollisuuksiin ja käsitellä haasteita, esteitä tai vaaroja silloin kuin ne nousevat. Jos alat kontrolloimaan voit kompastua mutta jos jatkat tietoisesti havainnoiden voit rentoutuneesti jatkaa matkaasi. Anna kontrollin mennä menojaan ja anna joen viedä sinut minne se sinut haluaakaan viedä. Älä jarruta vaan pidä jalat liikkeessä ja jatka prosessoivaa matkaasi. Kulkiessasi matkaasi huomaat että samat kompastuskivet toistuvat ja ovat suunnilleen samoissa paikoissa. Voit oppia ennustamaan niitä ja tiedät milloin sinä voit harjoitella taas hyväksymistä, kiitollisuutta ja lempeää myötätuntoista suhtautumista niihin. (Dahl & Lundgren 2006, 146- 150).

7.2. HARJOITUS: Tunnista esteesi

Kuvittele olevasi sisällä putkessa, joka lipuu elämäsi joen pintaa pitkin alaspäin. Olet valinnut oman jokesi, jolla jatkat matkaasi määränpäänäsi omat arvosi. Matkasi sujuu rauhallisesti suurimman osan ajasta mutta joitain paikkoja on kuitenkin olemassa missä meno voi muuttua myrskyisäksi. Kun kuvittelet nyt olevasi virtaavan joen päällä tehden sitoutuvia valintoja kohti arvopohjaista elämääsi, mitä esteitä voisi tulla eteen ja pysäyttää matkantekosi? Huomaatko ajattelevasi jotain tiettyjä ajatuksia, jotka keskeyttävät sitoutumista arvoihisi juuri tällä hetkellä? Olet ollut tällä joella aikaisemminkin. Mieti paikkoja missä aiemmin olet

kohdannut näitä samoja ongelmia. Missä ovat ne esteet tai karikot, joita odotat kohtaavasi matkallasi kohti arvopohjaiseen elämään?

Este 1:

Este 2:

Este 3:

Este 4:

Este 5:

Este 6:

Este 7:

Este 8:

Voit katso mallia esimerkkipotilaan täyttämästä kaavakkeesta

Este 1: Olen lapsena epäonnistunut koulussa ja minulla on nykyisin vaikeuksia muistaa nimiä ja puhelinnumeroita. Miten ihmeessä selviydyn lukiosta?

Este 2: Olen jo niin vanha, että näytän tyhmältä noiden nuorten lukiolaisten joukossa. Jää kotiin minne kuulunkin.

Este 3: Perheemme tarvitsee uuden auton ja pesukoneen sekä säästöjä lasten lukion käyntiä varten. Miksi käyttäisin rahaa omaan opiskeluuni, erityisesti nyt?

Este 4: Jos minulla on ylimääräistä aikaa, niin eikö minun pitäisi hoitaa sairasta anoppiani? Miksi minun täytyisi ajatella itseäni kun muilla on isompia ongelmia?

Este 5: Lapseni ovat kovin herkässä iässä ja tarvitsevat äitiään juuri nyt kotona. Jos minun oikeasti täytyy palata kouluun, niin enkö voi odottaa kunnes he menevät yläasteelle? Heidän tarpeet tulevat ensin.

Este 6: Mieheni vaikuttaa kovin stressaantuneelta ja tarvitsee tukeani. Jos palaan opiskelijaksi niin, se stressaa häntä vielä enemmän. Hän on tärkein ”leiväntuoja” ja minun pitää olla häntä varten.

Este 7: Tiedän, että en kykene istumaan koulutunneilla. Mitä sitten teen, nousenko seisomaan? Jos otan särkylääkkeitä, en muista mitään, joten ei minun kannata lähteä opiskelemaan.

Este 8: En ole milloinkaan ollut koulussa terävä, enkä ole koskaan saanut hyviä arvosanoja koulusta. Miten saan edes kurssit läpäistyä? Anna periksi ennen kuin nolaan itseni täysin.

7.3. HARJOITUS: Tunnista vanhat hallintakeinosi

Katsele nyt esteiden listaasi. Jos olet kohdannut joitain näistä viimeaikoina, muistele mitä miten olet niistä aiemmin selviytynyt. Jos joku esteistäsi on liittynyt kipuun, mieti kaikkia niitä keinoja, miten olet selviytynyt tai taistellut kipujasi vastaan aikaisemmin. Kirjoita alla oleville riville se, miten olet selviytynyt kaikkien mainitsemiesi esteiden kanssa. Jos joku näistä kirjoittamistasi esteistäsi ei ole aiemmin tullut eteesi, voit jättää ne kohdat väliin.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 1:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 2:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 3:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 4:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 5:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 6:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 7:

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 8:

Voit katsoa mallia esimerkkipotilaan vanhoista hallintakeinoista

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 1: (Aiemmin koulussa epäonnistumisia): Nauran epäonnistumisilleni, stressaan tai rankaisen itseäni ankarasti.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 2: (Näytän vanhalta nuorien joukossa): Ostan meikkejä ja yritän näyttää nuorelta. Käytän dieettejä ja yritän vähentää painoani.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 3: (Taloudelliset ongelmat): Otan osa-aikatyön työskennellen yövuorossa. Otan naapurin lapset hoitoon koulupäivän jälkeen.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 4: (Anopin tarpeet): Nukun vähemmän. Muutan unirytmiani, jotta voi auttaa anoppiani.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 5: (Lasten tarpeet): En tavoittele omaa etuani, olen olemassa lapsiani varten.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 6: (Aviopolison tarpeet): Odotan että tilanne kotona tasapainottuu ja sen jälkeen voi kouluttautua uudestaan.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 7: (Kipu): Aloitan lyhyemmällä iltakurssilla, niin että minun ei tarvitse istua niin paljon paikallaan.

Vanha hallintakeinoni esteiden ilmaantuessa 8: (En ole tarpeeksi hyvä): Aloitan alemmalta tasolta, ehkä yläasteen tasoiselta kurssilta, missä en voi epäonnistua. Se auttaa minua näkemään jos selviydyn aikuisopiskelusta.

7.4. HARJOITUS: Kehitä sitoutuneen toiminnan suunnitelma mahdollisia esteitä varten.

Kertaa nyt mitä kirjoitit mahdollisista ongelmista, joita voisit kohdata kun matkaat elämäsi joella eteenpäin. Hyödyntäen tämän kirjan tekniikoita, mieti voisitko hyödyntää enemmän tietoista tarkkaavaisuutta ja hyväksyä kirjoittamasi esteet luonnollisena osana elämäntulkua. Voisitko hyväksyä esteesi ja kantaa niitä mukana ja kuitenkin toimia arvojesi mukaisesti? Oliko tässä kirjassa jotain tiettyjä tekniikoita tai apuvälineitä, joita voisit hyödyntää ottaessasi kipusi syliisi ja matkatessasi elämän arvopohjaista tietä eteenpäin? Kirjoita alla oleville riveille toimintasuunnitelma jokaista kirjoittamaasi estettä varten. Mieti miten voisit päästää irti kontrollista, virrata joen mukana, etäännyttää ajatuksiasi, olla syvemmin tietoinen, hyväksyä matkasi varrelle tulevat esteet ja jatkaa kohti arvopohjaista suuntaasi.

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

1: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

2: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

3: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

4: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

5: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

6: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

7: _____

Hyväksymis- ja omistautumissuunnitelma esteideni varalle

8: _____

Muista että voit palata näihin suunnitelmiin kun oikeasti kohtaat esteitä elämäsi joen varrella. Ne ovat sinua varten, niin että voisit kella rauhallisesti jokea pitkin eteenpäin. (Dahl & Lundgren 2006, 150- 157).

7.5. HARJOITUS: Kehitä toimintasuunnitelma selvittääksesi elämäsi linja-auton epämiellyttäviä matkustajia varten.

Kuvittele, että olet taas linja- auton kuljettaja matkalla uuteen kohteeseen. On kaunis päivä ja päätät ajaa sellaista reittiä, mitä et ole aikaisemmin ajanut. Haluat ajaa elämäsi arvojen suuntaista tietä eteenpäin. Ensin sinun pitää miettiä mitä arvoa kohti lähestyä autollasi. Palaa arvokompassi työskentelyyn ja erityisesti sitoutuneen toiminnan osioon ja valitse sitten suunta, mihin haluat matkata. Muista et tuo on sinun linja-

autosi määränpää kyltti. Kaikki matkustajat, jotka linja-autoosi istuvat matkustavat kanssasi samaan suuntaan. Kun olet päättänyt arvosuuntasasi, niin kirjoita se alla olevalle viivalle.

Nyt kun olet päättänyt suunnasta, sinun täytyy vain seurata navigaattorisi reittiä. Valitse muutama sitoutunut toiminta askel; Ne ovat pysäkkejä matkalla, jonka olet suunnitellut. Mieti toiminnan kielellä, miten pääset haluamaasi arvosuuntaan ja kuvaile mitä sinun pitää tehdä päästäksesi määränpäähäsi.

Sitoutunut toimintatapani 1)

Sitoutunut toimintatapani 2)

Sitoutunut toimintatapani 3)

Sitoutunut toimintatapani 4)

Nyt kun olet varma reitistäsi voit lähteä liikkeelle. Kuvittele nyt olevasi linja-autossa ja matkalla toimintojesi mukaiseen määränpäähän. Edessäsi on ensimmäinen pysäkki, ensimmäinen sitoutuneen toimintasi tehtävä. Pysäytät autosi ja juuri kun avaat ovesi, hirviö astuu sisään ja käy istumaan ihan viereesi alkaen huutaa sinulle. Se kertoo ja luettelee monia syitä miksi et voi tehdä sitoutunutta toimintaasi. Vietä muutama minuutti kuunnellen tätä hirviötä ja mitä se sinulle haluaa sanoa. Kirjoita sitten alla olevaan tilaan se mitä hirviö sinulle sanoi.

Hirviö 1 huutaa sinulle,
että: _____

Vietä nyt muutama hetki, miettien eri tapoja, miten suhtautuisit hirviöösi. Voit päättää taistella hirviötäsi vastaan mutta toisaalta tiedät, että se ei johda mihinkään. Voit myös tehdä sen, mitä hirviö käskee sinun tehdä. Se taitaisi kyllä tarkoittaa navigaattorisi reitin muutosta, johonkin muuhun päämäärään kuin sitoutuneeseen toimintaan. Yritä miettiä, miten voisit hyväksyä sen, mitä hirviösi sinulle huutaa ja silti tehdä asian mihin olit jo valmiiksi sitoutunut. Yritä kokeilla tämän kirjan harjoituksia kehittääksesi itsellesi

toimintatapoja käsitellä esille tulevat esteet. Jos koet tämän harjoituksen vaikeana, katso kaavakkeen lopusta miten esimerkki potilaamme ratkaisi esteensä.

Hyväksymis- ja sitoutumisstrategiasi hirviön 1 varalle:

Hyvä, Kuvittele nyt, että sama tilanne toistuisi jokaisella pysäkilläsi matkallasi määränpäähäsi. Joka kerta, kun pysäytät tien viereen, tehdäksesi arvoillesi sitoutuneen toiminnan uusi hirviö nousee autoosi ja alkaa väsymättömän huutamisen sinulle. Miten käsittelisit jokaisen näistä tilanteista?

Hirviö 2 huutaa sinulle,
että: _____

Hyväksymis- ja sitoutumisstrategiasi hirviön 2 varalle:

Hirviö 3 huutaa sinulle,
että: _____

Hyväksymis- ja sitoutumisstrategiasi hirviön 3 varalle:

Hirviö 4 huutaa sinulle,
että: _____

Hyväksymis- ja sitoutumisstrategiasi hirviön 4 varalle:

Esimerkki potilaan käyttäytymisstrategia epämiellyttävän matkustajan varalle.

SITOUTUNUT TOIMINTANI 1: Soitan opintotoimistoon ja pyydän tapaamista keskustellakseni mitä minun pitää vielä opiskella saadakseni opintoni suoritettua.

SITOUTUNUT TOIMINTANI 2: Kerron perheelleni, että haluaisin vielä opiskella ja teen perheeni kanssa suunnitelman, mitkä asiat täytyisi kotona muuttua. Tämä edellyttäisi kotitöiden uusjakoa muutoksen mahdollistamiseksi.

SITOUTUNUT TOIMINTANI 3: Menen fysioterapeutini luokse ja kerron suunnitelmistani. Selvitän, voiko hän auttaa minua ja mitä harjoituksia voisin tehdä helpottaakseni itseäni, kun joudun opiskelemaan monta tuntia päivässä.

SITOUTUNUT TOIMINTANI 4: Käyn tapaamassa talousneuvojaa (sosiaalityöntekijää) tehdäkseeni kolmen vuoden budjetin perheellemme, jotta voisin opiskella. Sitten kerron suunnitelmastani perheelleni.

SITOUTUNUT TOIMINTANI 5: Tarkistan opinto-oppaasta mitä vaatimuksia kursseilla on ja ovatko kurssit samanlaisia kuin ne aikaisemmin olivat. Jos kurssivaatimukset ovat samanlaisia, niin menen tapaamaan opinto-ohjaajaa saadakseni tarvittaessa lisäopetusta.

HIRVIÖ 1 HUUTAA MINULLE: Oletko ihan pötkö! Sinä olet liian vanha, nyt on jo liian myöhäistä opiskella

HYVÄKSYMIS JA SITOUTUMISSTRATEGIANI HIRVIÖ 1 VARTEN: Kokeilen sitä harjoitusta missä käsiteltiin sanojen ylimielisyyttä. Toistan sanaa vanha sata kertaa ja katson mitä sitten tapahtuu. Yritän mennä havainnoijan asemaan ja kääntää itsessäni hyväksymisen asteikkoa. Sitten laitan sisälleni sanat ” olen liian vanha” ja kuitenkin toimin arvojeni mukaisesti.

HIRVIÖ 2 HUUTAA MINULLE: Mieti nyt vähän lapsiasi! Lapsesi kärsivät. Odota että he kasvavat aikuisiksi, sitten vasta voit ajatella itseäsi.

HYVÄKSYMIS JA SITOUTUMISSTRATEGIANI HIRVIÖTÄ 2 VARTEN: Sisälläni tiedän, että lapseni rakastavat minua. ”Tämä on minä, joka ajattelen että lapseni kärsivät.” Sitten voin vain hyväksyä ajatuksen ajatuksena, en tosiasiana ja voin edetä kohti arvojeni.

HIRVIÖ 3 HUUTAA MINULLE: Kivuista huolehtiminen on koko päivätyötä. Yritä nyt ensin päästä eroon kivuistasi ennen kuin edes harkitset mitään muuta.

HYVÄKSYMIS JA SITOUTUMISSTRATEGIANI HIRVIÖTÄ 3 VARTEN: Olen kohdannut kovasti kivuntuntemuksia istuessani tietoisuustaito harjoituksissa. En ole ehkä ihan niin kovissa kivuissa kuin joskus pahimpina päivinä mutta harjoituksen avulla olen oppinut, että voin tietoisesti tarkastella kipujani ja mieluummin hyväksyä ne kuin taistella niitä vastaan. Tiedän että osa minusta on aina turvassa ja voin mennä turvapaikkaani aina kun mahdollista, riippumatta siitä, kuinka paljon kipuja minulla on. Voin tarkastella kipujani tästä näkökulmasta ja nähdä itseni shakkilautana, jossa kivun tunteeni on yksinkertaisesti shakkinappula pöydälläni. Sitten voin tehdä päätöksiä, joita haluan tehdä, eivätkä päätökseni ole kipuhirviöni sanelemia.

HIRVIÖ 4 HUUTAA MINULLE: Sinulla ei ole varaa koulutukseen; tuskin edes saat sellaista. Miten aiot sellaisen saada? Se on taatusti todella huono sijoitus.

HYVÄKSYMIS JA SITOUTUMISSTRATEGIANI HIRVIÖTÄ 4 VARTEN: Ajatus siitä, että minulla ei ole rahaa on todellakin vain ajatus. Olen pätevä ja tiedän että voin ansaita rahaa opiskeluuni. Voin ottaa ajatuksen, ”minulla ei ole riittävästi rahaa” vain ajatuksena ja aloittaa opiskelun.

HIRVIÖ 5 HUUTAA MINULLE: Etkö muista miten epäonnistuit matematiikan kokeessa yläasteen viimeisellä luokalla. Sinä et ole riittävän viisas aloittaaksesi opiskelun uudestaan. Teet itsestäsi naurettavan noiden nuorten ja terävien oppilaiden keskuudessa.

HYVÄKSYMIS JA SITOUTUMISSTRATEGIANI HIRVIÖTÄ 5 VARTEN: ”Epäonnistuja” on iso sana. Mutta se on silti vain sana. Jos sillä olisi muoto ja koko, niin se olisi suuri seinä. Jos sillä olisi väri, niin se olisi musta. Se haisisi kuin hevosen lanta ja sillä olisi matala ja pelottava ääni. Se pelottaa minua, mutta voin tehdä sille tilan itsessäni. Voin antaa sille hyvän kodin ja huolehtia siitä matkallani kohti omia arvojeni.

7.6. HYVÄKSYMINEN, SITOUTUMINEN JA OSALLISTUMINEN

Kolme keskeisintä teemaa, joita sinun kannattaa hyödyntää ja kuljettaa mukana kiviistasi riippumatta ovat: Hyväksyminen, sitoutuminen ja osallistuminen. Voit käyttää kirjassa oppimiasi taitoja avoimesti ja myötätuntoisesti, kun kohtaat esteitä elämäsi tiellä. Sitoudu viemään elämääsi siihen suuntaan kuin arvosi mukaiset teot ja toiminnot sinua johdattavat. Näin tehdessäsi voit elää täyttä elämää, missä kipusi on vain pieni osa monimutkaista ja kokonaisvaltaista minuutta. Ehkä olet nyt saanut avattua elämääsi, tai ainakin joitakin niistä ovista, jotka ovat olleet pitkään suljettuina; elävöittäaksesi elämääsi, joka on ollut musertavan taakan alla; huomattessasi, että sinä et ole kipusi ja että sinä voit olla kuka tahansa haluat olla. Arvojesi mukainen elämä on valintoja, joita teet joka päivä ja toimintoja, jotka heijastavat valintoihisi. Luopuminen kivun taistelusta voi olla todella vapauttava kokemus, joka mahdollistaa sen, että voit tehdä täsmälleen niin kuin suunnittelitkin. Mikään asia, kokemus tai tilanne ei tarvitse muodostua esteeksi elämällesi, vaan kokemuksesi antavat sinulle tietoa matkastasi kohti arvopohjaista elämääsi. Jokainen uusi päivä tarjoaa sinulle haasteita, mitkä rikastuttavat ja palkitsevat sinua matkallasi kohti arvopohjaista elämääsi. Kivun ei tarvitse olla este, vaan voit avautua kaikille kokemuksillesi ja antaa sisäisen energiasi tuoda valoa matkallasi kohti tavoittelemaasi elämää. (Dahl & Lundgren 2006, 157 -166).

Lähde:

Dahl, J., Lundgren, T. 2006. Living beyond your pain. Using acceptance & commitment therapy to ease chronic pain. New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland. CA 94609.